APA

îți poate afecta sănătatea



Pericolul din apă - vechi de când PAMANTUL

Este apa de izvor sănătoasă?

Ce fel de apă să bem?

Dr. Norman W. Walker

APA îți poate afecta sănătatea

APA
îți poate afecta sănătatea

De Dr. Norman Walker

CUPRINS

CUVÂNT-ÎNAINTE

Adeseori, aflarea adevărului poate să fie o experienţă înfricoşătoare, însă aflarea răspunsurilor poate să dea noi speranţe. Doctorul Norman Walker a scris numeroase cărţi pe teme de sănătate pe parcursul ultimilor patruzeci de ani - toate din credinţă, din convingere şi, mai presus de toate, cu speranţa că putem trăi o viaţă mai bună, mai sănătoasă.

Cea mai nouă carte a Dr. Walker, "Apa îţi poate afecta sănătatea", urmează tradiţia acestor cărţi. Este scrisă pentru cel preocupat şi chiar înfricoşat de apa pe care o bea, de felul în care aceasta îi poate afecta sănătatea şi de modurile în care poate evita problemele pe care le poate crea apa poluată.

"Apa îţi poate afecta sănătatea" este un ghid pentru nespecialişti, care îl călăuzeşte pe cititor în înţelegerea şi în rezolvarea uneia dintre cele mai importante probleme de sănătate cu care ne confruntăm toţi. Citeşte cea mai nouă carte a Dr. Walker cu mintea deschisă şi preocuparea pentru atingerea unei mai bune stări de sănătate.

Nota editorului: Ediţia din anul 1995 conţine următoarele informaţii suplimentare:

- Capitolul 27: Rinichii... din "Întinereşte şi tu – Armonizează-ţi mintea şi trupul", cartea Dr. Walker.
- Capitolul 28: Cât de sigură este apa potabilă?
- Capitolul 29: Programul Dr. Walker pentru o viaţă mai sănătoasă și mai vibrantă
- Postfaţa: Un rezumat al materialelor de referinţă - din care au fost extrase informaţiile noastre generale referitoare la apa noastră potabilă.

CAROLYN HOFFMANN, Editor

DE LA BIROUL DR. NORMAN WALKER

Din experienţa mea de peste o jumătate de secol, în cercetare şi observații - asemenea multor altora – m-am convins că rădăcina a aproape tuturor afecțiunilor care marchează organismul omului poate să fie identificată în retenția deșeurilor în organism și în malnutriție. Putem să avem mai multe mese pe zi și totuși să fim înfometați, din cauza carenței de elemente vitale din alimentele noastre.

Malnutriţia rezultă în urma hrănirii organismului cu alimente care au fost încălzite sau procesate într-o asemenea măsură, încât viața atomilor și a moleculelor care compun aceste alimente, pur şi simplu a dispărut. Atomii și moleculele moarte nu pot nici să întinerească și nici să regenereze celulele organismului. Consumul unor asemenea alimente se concretizează în înfometarea celulelor, care la rândul ei duce la apariția îmbolnăvirilor şi a diferitelor afecţiuni.

În esenţă, este absolut miraculos că omul modern poate să trăiască atât de mult cât trăieşte acum, cu genul de hrană care prevalează în alimentația din zilele noastre. Uimitor nu este faptul că omul trăiește cu hrana pe care o consumă, ci mai curând faptul că trăiește în ciuda hranei pe care o consumă.

În condiţiile în care îmbolnăvirile și afecțiunile de care suferă omul pot fi atribuite malnutriţiei, răspunsul la această problemă, într-un mod cât se poate de firesc, ar fi curăţarea organismului de acumularea de reziduuri care pot reprezenta cauza unor afecțiuni îndelungate și adoptarea unui mod de alimentație hrănitor, cu alimentele cele mai VITALE pe care le are omul la dispoziție, în scopul restabilirii și al consolidării acelei stări naturale de bine pe care am fost învățați să o considerăm ca fiind dreptul nostru prin naştere.

N.W. WALKER, doctor în ştiinţe

Nu trebuie să-ţi asociezi starea de sănătate cu vârsta! Timp de peste 100 de ani, Norman W. Walker, doctor în ştiinţe medicale, a dovedit prin cercetări ştiinţifice că starea de bine şi o viaţă lungă pot să meargă mână în mână. Nutriţioniştii şi cercetătorii din domeniul medical descoperă, abia în zilele noastre adevărurile pe care Dr. Walker le-a cunoscut şi le-a prezentat pe tot parcursul secolului douăzeci. Doctorul Walker a reprezentat el însuşi dovada vie că este posibil ca omul să aibă o viaţă mai lungă şi mai sănătoasă printr-un regim alimentar cotidian adecvat, prin sănătate mintală şi îngrijirea inteligentă a corpului. În fiecare an citim despre o nouă modă în dietă, un medicament care vindecă toate bolile, despre un supliment alimentar sau un program revoluţionar de exerciţii fizice care ne va salva viaţa. Programul Dr. Walker este unic prin faptul că nu foloseşte cuvinte care țin de domeniul publicităţii, ca „miracol”, „la modă” sau „revoluţionar”... Nu are nevoie de aşa ceva!

Contribuţia adusă de Dr. Walker pentru asigurarea unei vieţi mai lungi şi mai sănătoase a debutat înaintea începutului secolului douăzeci, la Londra, unde, ca urmare a epuizării din cauza muncii excesive, Norman W. Walker s-a îmbolnăvit foarte grav. Neputând să accepte ideea unei sănătăţi precare sau a unui organism bolnav, Dr. Walker s-a vindecat singur. De atunci, şi-a petrecut restul zilelor cu cercetări pe tema capacităţii omului de a-şi prelungi viaţa şi de a se elibera de povara îmbolnăvirilor.

În anul 1910, Dr. Walker a înfiinţat la New York *Norwalk Laboratory of Nutritional Chemistry and Scientific Research - Laboratorul Norwalk de Chimie Nutriţională şi Cercetări Ştiinţifice*, şi astfel au debutat importantele sale contribuţii la asigurarea unei vieţi mai lungi şi mai sănătoase. Printre marile sale contribuţii s-au numărat descoperirea valorii terapeutice a sucurilor proaspete din legume şi, în 1930, punerea la punct a extractorului său de sucuri - *Triturator Juicer*. Credem că Dr. Walker a fost unul dintre cei mai mari nutriţionişti ai lumii; toate contribuţiile sale sunt puse la dispoziţia oamenilor prin intermediul cărţilor sale.

Capitolul 1

ESTE O PROBLEMĂ ÎNTR-ADEVĂR GRAVĂ?

Cheamă repede medicul! Tata are un infarct!

Când se întâmplă aşa ceva, devii atent şi iei aminte, dacă eşti un om cu judecată. Infarctul de miocard este într-adevăr o problemă gravă?

Tromboza coronară, obstrucţia arterelor, sunt probleme într-adevăr grave?

Ateroscleroza, acea substanţă vâscoasă care încetineşte circulaţia sângelui în vasele sanguine, până este prea târziu pentru a se mai putea face ceva, reprezintă într-adevăr o problemă gravă?

După ce a sosit, medicul a luat pulsul pacientului, şi-a scos stetoscopul şi a controlat circulaţia sângelui. Da, într-adevăr, era vorba despre un infarct de miocard care putea să fie prevenit. Era provocat de o “ocluzie arterial”, ceea ce, în limbaj obişnuit, înseamnă obstrucţia vaselor de sânge.

Dar ce ar putea să ajungă în artere sau în vreun vas de sânge şi să provoace o obstrucţie care să se concretizeze atât de uşor într-un infarct de miocard fatal?

Pur şi simplu reziduurile nedigerabile - în cea mai mare parte, minerale din apă.

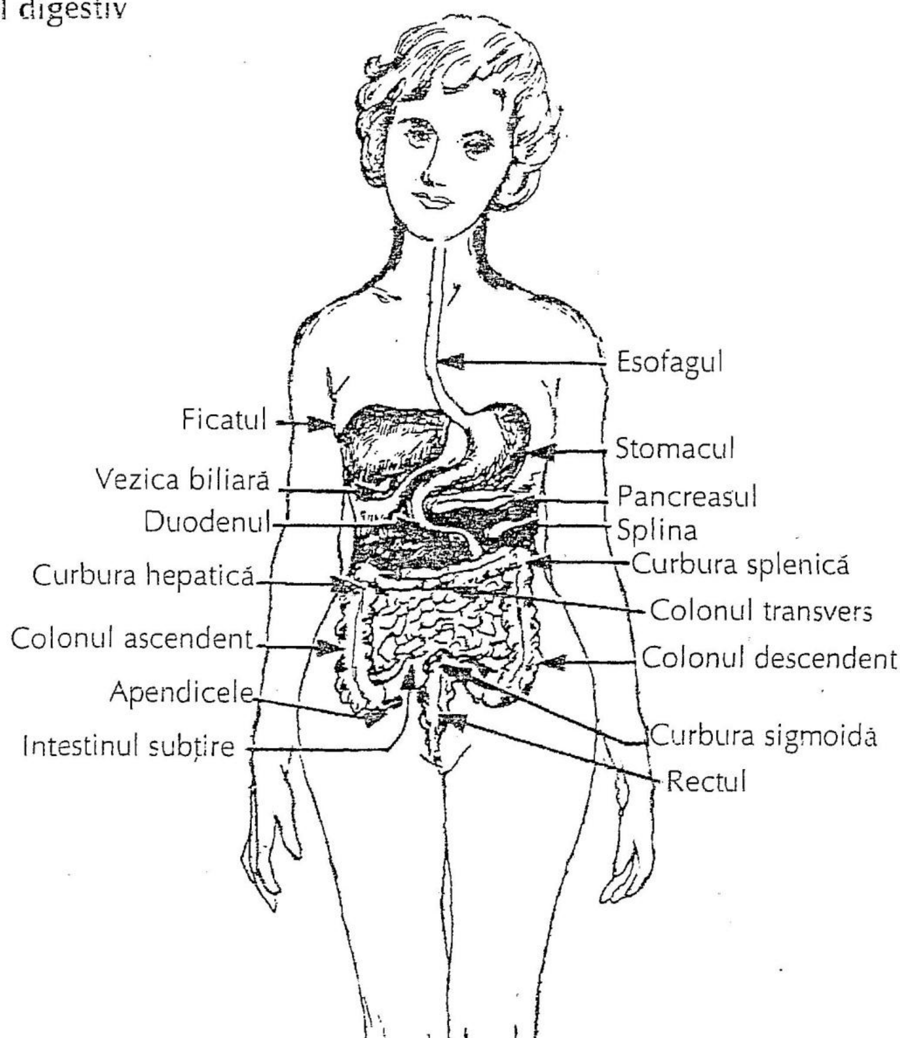
Răspunsul este simplu dacă iei în considerare procesele prin care sistemul digestiv prelucrează tot ceea ce pui în gură şi înghiţi.

Priveşte schiţa sistemului digestiv pe care am inclus-o în acest capitol. După ce sunt înghiţite, alimentele şi lichidele trec prin stomac şi, într-o perioadă de timp scurtă, ajung în intestinul subţire.

Omul are între 7 şi 9 metri de intestin subţire. Tot ceea ce înghite trebuie să treacă prin el, de unde fie ajunge la ficat pentru a se distribui în întregul organism, fie, dacă nu se poate dezintegra, trece în intestinul gros sau colon, cum se mai numeşte.

Calcarul (calciu) există în apă, dar nu se vede!

Lichidele trec cu uşurinţă în vasele de sânge microscopice din pereţii intestinului subţire. Tot ceea ce conţin aceste lichide, în formă coloidală, ajunge odată cu lichidul la ficat. (Coloidul este orice substanţă sub formă de particule atât de fine, încât, între 50.000.000 şi 125.000.000.000 de particule, puse cap la cap, abia ar forma un "lanţ" de 2,5 centimetri). Odată cu apa, în ficat mai ajung numeroase minerale cum ar fi calciul (calcarul), magneziul etc.



Imaginea 1: Organele digestive şi organele excretoare

Capitolul 2

CE SE ÎNTÂMPLĂ CU MINERALELE DIN APĂ?

Hidrogenul şi oxigenul formează, împreună, molecula de apă. Toate lichidele care mai conţin şi alţi compuşi, sunt descompuse şi eliminate pe calehepatică.

Apa care conţine numai hidrogen şi oxigen este apă pură şi acesta este singurul tip de apă care poate să fie folosit de sânge şi limfă pentru realizarea funcţiilor lor.

Apa distilată este cea mai pură apă de care poţi beneficia.

Toate mineralele şi toţi compuşii chimici pe care îi conţine apa când ajunge la ficat, suferă un proces de descompunere prin atomizare, la nivelul ficatului, iar apoi fie trec în fluxul sanguin, fie sunt stocate ca materiale de rezervă. Ficatul posedă capacitatea de a determina dacă un material care trece prin el este „viu” sau inactiv, dacă este benefic sau nociv.

Apa naturală, categorie în care vom include apa provenită din izvoare, fântâni, râuri şi lacuri şi de la robinet, este bogată în elemente chimice pe care le acumulează la contactul cu pământul şi rocile.

Toate mineralele din organismul uman - care este compus din minerale - sunt aceleaşi ca şi mineralele din care este alcătuit pământul. Există o imensă deosebire între mineralele din organismul omului şi cele din pământ, nu în privinţa tipului sau a calităţii, ci sub aspectul vitalităţii celor care intră în alcătuirea organismului omului, vitalitate - sau viaţă - care lipseşte mineralelor din soluri.

Organismul este format din celule microscopice formate din atomi minerali vii. Tipul, calitatea şi varietatea acestor elemente minerale variază de la un grup de celule la altul, potrivit funcţiilor şi activităţilor necesare pentru îndeplinirea sarcinilor specifice fiecărui grup de celule în parte.

Celulele tale au nevoie de o hrană pe care să o poată înghiţi - fără să moară sufocate din cauza ei!

Aceste celule TREBUIE să primească hrana minerală de care au nevoie, pentru a-şi putea îndeplini funcţiile. Mineralele pe care o celulă sau un grup de celule nu le pot folosi nu fac decât să afecteze fiziologia celulară.
Vorbind la modul figurat, mineralele cu dimensiuni mai mari decât cele ale particulelor coloidale îneacă, sufocă şi omoară celulele!

Mineralele din APA NATURALĂ sunt grosiere şi lipsite de viaţă, de tipuri şi de o calitate incompatibile cu necesităţile celulelor. Ca urmare, celulele le resping. La un moment dat, această respingere se concretizează, la nivelul întregului organism, printr-o acumulare surprinzător de mare de minerale refuzate. Apa distilată elimină NUMAI ceea ce este inutilizabil, cum ar fi calcarul etc. Apa distilată are o capacitate inerentă de a acţiona asemenea unui magnet. Poate să colecteze aceste minerale res-pinse şi eliminate, iar cu ajutorul sângelui şi al fluxului limfatic, le transportă la rinichi pentru a fi eliminate din organism.

Exact această eliminare a mineralelor este calificată în mod eronat drept sărăcire în minerale. Concepţia potrivit căreia apa distilată sărăceşte organismul în minerale este complet eronată. Apa distilată nu sărăceşte organismul de minerale, ci colectează şi înlătură mineralele care au fost respinse de celulele organismului şi, prin urmare, reprezintă reziduuri care obstrucţionează realizarea funcţiilor normale ale organismului.

De fapt, încearcă să bei numai apă distilată timp de două sau trei săptămâni. Fă o analiză a urinei înainte să începi şi vei fi surprins de sedimentele minerale din urină după numai trei săptămâni! Nu există nimic mai bun decât experienţa! Acumularea de minerale în organism, ca urmare a consumului de apă naturală, şi eliminarea mineralelor respinse ca urmare a consumului de apă distilată reprezintă dovezi concludente în privinţa utilizării şi a valorii apei distilate pentru băut şi pentru prepararea alimentelor.

Sucul din morcovi, sfeclă si castraveţi constituie un extraordinar depurativ renal. Timp de peste o jumătate de secol am văzut sedimentele din urina oamenilor care obişnuiau să consume mari cantităţi de apă naturală. Este extraordinar! Sucurile proaspete din legume crude înseamnă apă vie, cu un conţinut perfect echilibrat de elemente minerale pentru lirănirea celulelor din organismul omului şi pentru curăţirea reziduurilor din sistem. Dacă nu eşti prea familiarizat cu utilizarea sucurilor din legume, citeşte cartea mea, **“Sucuri din legume si fructe – Ce-i lipseste organismului tau”** (O poţi găsi, poți cii despre ea și o poți comanda dînd click pe acest link). Apa pe care o conţin sucurile

proaspete din legume şi fructe crude este, practic, apă distilată, distilată de Natură şi conţine exact ceea ce-i trebuie organismului - o hrană de cea mai bună calitate.

Apa distilată elimină depozitele calcificate (ca să mă exprim astfel).

Nici apa şi nici vreun alt lichid nu pot să „extragă” mineralele din celulele şi ţesuturile organismului din momentul în care aceste minerale, având calitatea de elemente organice, au devenit o parte integrantă a organismului. Numai mineralele anorganice respinse de celulele si ţesuturile organismului, în cazul în care nu sunt evacuate, pot să provoace obstrucţii arteriale şi chiar leziuni mult mai grave. Acestea sunt mineralele care trebuie să fie eliminate din organism şi pe care apa distilată este capabilă să le absoarbă.

De ce fel de minerale are nevoie IN REALITATE organismul?

Noi nu am fost creaţi să îi asigurăm organismului mineralele care îi sunt necesare pentru regenerare şi completarea rezervelor, prin intermediul apei naturale. Mineralele care sunt folosite de către celulele organismului în scopurile lor reconstructive trebuie să provină din alimentele crude pe care le consumăm. Singurele alimente vii, alimentele pline de enzime, destinate pentru hrana omului, se obţin din legume, fructe, plante, nuci şi seminţe crude.

Care este principala cauză a celor mai multe suferinţe şi afecţiuni?

Cu excepţia accidentelor, principala cauză a afecţiunilor de care suferă omul, mai puţin cele rezultate de pe urma tensiunii şi a tulburărilor emoţionale, poate să fie determinată numai de insuficienta hrănire adecvată a organismului. Pe de altă parte, trebuie să fie acordată o atenţie strictă înlăturării tuturor acestor obstrucţii care afectează circulaţia sanguină, în egală măsură fiind important să se asigure eliminarea regulată a reziduurilor din colon şi din alte organe excretoare.

Capitolul 3

COMPOZIŢIA CORPULUI OMENESC

Dizertaţia mea pe marginea meritelor şi a neajunsurilor apei distilate se ocupă exclusiv de acele aspecte care privesc sănătatea, ale argumentaţiei în favoarea sau împotriva consumului de apă distilată sau apă naturală pentru băut şi pentru prepararea alimentelor.

Ceea ce mă preocupă este efectul consumului de apă asupra sănătăţii, stării generale de bine şi a longevităţii individului.

Pregăteşte-te pentru anii de asfinţit ai vieţii!

Interesul meu deosebit a fost atras de rezultatele pe termen lung ale consumului continuu de apă pentru băut şi pentru prepararea alimentelor. Ceea ce ţi se va întâmpla în cursul acestei săptămâni sau a celei viitoare se poate gestiona pe măsura desfăşurării naturale a evenimentelor.

Ceea ce ţi se va întâmpla de-acum în 30, 50 sau 70 de ani intră în categoria afecţiunilor ireversibile.
Lucrul care ne preocupă acum este dacă în anii de asfinţit ai vieţii ajungi infirm sau invalid sub o formă sau alta, ca urmare a acumulării de reziduuri în organism.

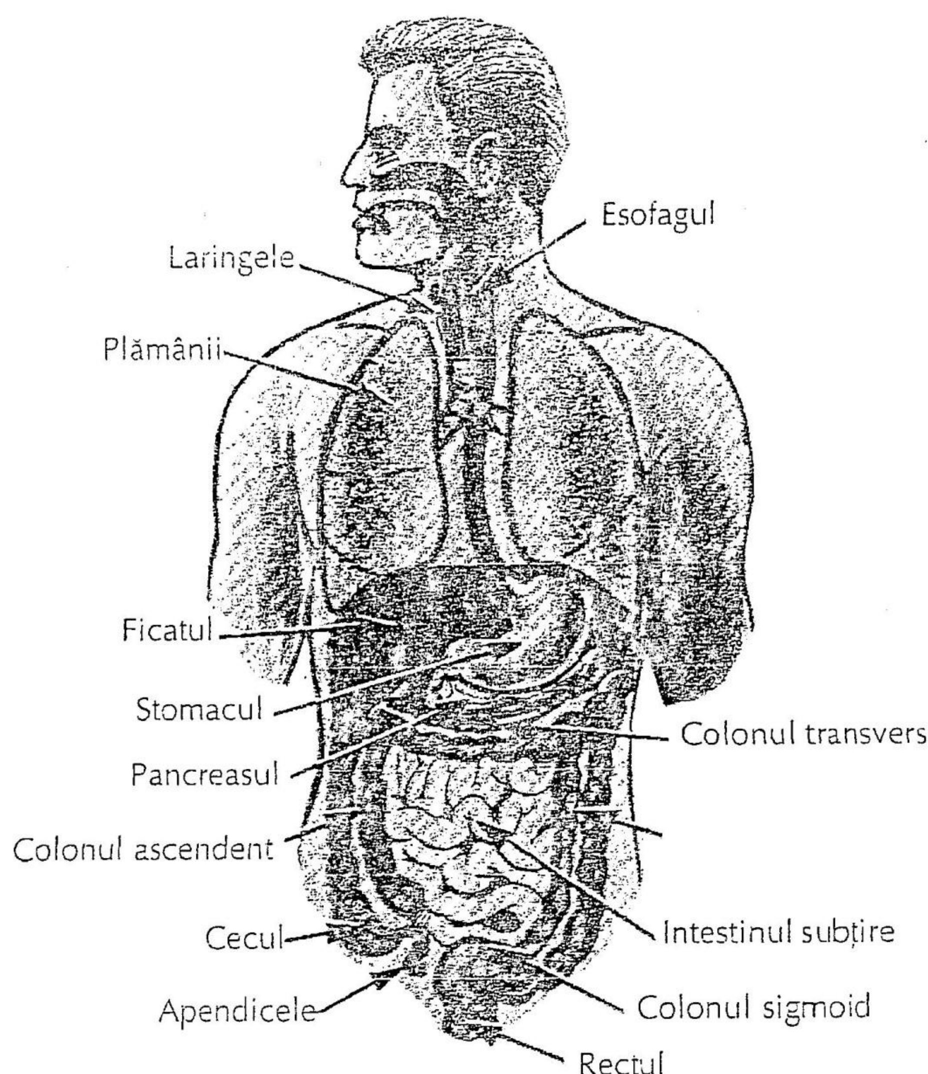
Cunoaşte-te pe tine însuţi - nu te ai decât pe tine!

Aşadar, familiarizează-te cu celulele organismului tău, cu acele scântei de viaţă infinit de microscopice, care formează anatomia corpului tău, cu celulele care alcătuiesc, compun şi constituie ţesuturile din care este formată fiecare parte a organismului.

Organismul tău este alcătuit din miliarde şi miliarde de scântei infinitezimale de viaţă, cunoscute sub numele de celule.

La fel cum copilul mic este hrănit cu biberonul sau cu linguriţa, pentru că organismul său nu ar face faţă unor cantităţi mai mari de alimente, la fel stau

lucrurile şi în cazul celulelor organismului tău. Hrana acestor celule constă în particule extrem de mici de minerale, care le sunt necesare pentru buna funcţionare, particule cât a milioana parte din a suta milioana parte a unui dram. Particulele mai mari nu pot fi utilizate. (Notă: Ca unitate de măsură, în 28 de grame intră 440 drame, aşadar a milioana parte dintr-un dram înseamnă aproximativ a 440-a milioana parte din 28 de grame, iar a suta milioana parte dintr-un dram înseamnă aproximativ a 44.000 milioana parte din 28 de grame. Dacă reuşeşti să vizualizezi cantităţi microscopice de asemenea valori, eşti cu adevărat un vrăjitor.)



Imaginea 2: Sistemul digestiv

Plămânii - ai grijă de ei. Nu îţi poţi cumpăra alţii noi!

Când nu mai poţi să primeşti oxigen de la plămâni, s-a terminat. E Finalul! Oxigenul este, fără excepţie, elementul fundamental, vital, pentru viaţă. Oxigenul este extras din aerul pe care îl respiri, cu ajutorul plămânilor. După aceasta este transportat, de la plămâni la celule, de către sânge.

Orice interferenţă în funcţionarea plămânilor înseamnă o sărăcire în vitalitate pentru anii care te aşteaptă de acum înainte.
Când primesc oxigen, celulele sunt capabile să transforme mineralele potrivit unor tipare organice, care formează matricea numeroaselor şi diverselor componente anatomice ale organismului omului, cum ar fi muşchii, nervii, membranele şi ţesuturile conjunctive etc.

Cele mai bune minerale sunt cele conţinute de legumele, fructele, plantele, nucile si seminţele crude. Aceste minerale formează o parte integrantă a apei organice vii din sucurile extrase din aceste alimente naturale crude. Această „apă vegetală" (respectiv sucurile) reprezintă rezultatul distilării vaporilor de apă din atmosferă şi a apei din sol, prin procesele specifice care au loc la nivelul plantelor, şi este foarte bogată în enzime, principiul fundamental. Aceasta este cu adevărat APA DISTILATĂ.

Capitolul 4

SUNT MINERALE ŞI MINERALE: PE CARE TREBUIE SĂ LE ELIMINI?

Mineralele din apa naturală sunt inactive. Nu conţin enzime, care reprezintă esenţa vieţii. Natura şi-a luat sarcina de a le insufla viaţă acestor elemente minerale prin dezvoltarea, creşterea şi maturizarea acestor plante. Pe parcursul creşterii plantei, rădăcina colectează mineralele din pământ, le transformă în elemente organice vii şi le absoarbe în tulpină, frunze, seminţe şi fructe.

Este firesc că prin consumul sucului proaspăt din aceste legume şi fructe, celulele şi ţesuturile organismului omului primesc o hrană de cel mai bun gen şi de cea mai bună calitate, sub forma mineralelor ultra-microscopice pline de enzime.

Adevăratul nectar pentru cei mai buni prieteni - celulele organismului nostru!

Celulele organismului omului folosesc cu aviditate aceste minerale vii. Prin această hrană, folosind procesele de completare a rezervelor şi de regenerare a ţesuturilor, organismul omului poate să evite şi să treacă peste orice fel de afecţiuni provocate tocmai de lipsa acestui gen de hrană, în timp ce alimentaţia „obişnuită" nu a făcut decât să ne afecteze, generație după generaţie, scurtând durata de viaţă a omului.

Pentru a ajuta la întârzierea proceselor care duc la îmbătrânirea prematură şi decrepitudine, este esenţial ca organismul să fie hrănit din abundenţă cu hrană vie, concomitent cu consumul zilnic al unor cantități cât mai mari de apă distilată.

Pentru a le permite celulelor organismului uman să îşi asigure hrana minerala rapid şi eficient, cea mai bună cale este reprezentată de consumul de sucuri proaspete din legume şi fructe crude. Nu mai este necesar să prezint aici subiectul Terapiei şi Nutriţiei cu sucuri, deoarece l-am prezentat pe larg şi foarte detaliat în cele două cărţi ale mele, intitulate “Sucuri din legume si fructe – Ce-i lipseste organismului tau” și “Salate de cruditati – Retetele unui medic carea trait 116 ani”, despre care poți citi dând click pe link.

Fundamentul cunoaşterii este reprezentat de citit. Înţelepciunea vine din aplicarea celor citite.

Sunt sigur că, punând în practică cunoştinţele obţinute prin studierea conţinutului acestor cărți, până şi cei mai sceptici se vor convinge că, în condiţiile în care organismul omului are nevoie de minerale în alimentaţie, accentul trebuie să fie pus în primul şi cel mai important rând pe alegerea alimentelor în funcţie de nevoile organismului.
Nevoia de satisfacere a apetitului este o chestiune cu totul diferită. Apetitul reprezintă o poftă a minţii, în vreme ce foamea este semnalul că celulele şi ţesuturile organismului au nevoie de hrană.

Cultivă-ţi foamea. Alungă apetitul.

Poţi să-ţi satisfaci apetitul cu orice îţi dictează pofta. În acest caz, tipul şi natura mineralelor conţinute de alimentele pe care le consumi şi de lichidele pe care le bei nici nu mai contează, dacă nu îţi pasă. Când rezultatul consumului unor alimente şi băuturi sunt incompatibile cu binele organismului tău, eşti victima poftelor. Indiferent care sunt afecţiunile care te vor descumpăni şi îţi vor provoca suferinţe mai târziu, ele vor fi, într-o măsura mai mică sau mai mare, rezultatul apei şi al alimentelor pe care le-ai consumat pe tot parcursul vieţii.

După ce înveţi să-ţi controlezi apetitul şi poftele şi după ce îţi vei concentra alegerile alimentare fiind preocupat de ceea ce-ţi poate hrăni şi regenera organismul, celulele şi ţesuturile organismului tău vor primi elementele minerale de care au nevoie cu adevărat. Iar atunci, la rândul lor, te vor recompensa cu o stare de sănătate înfloritoare, cu energie, vigoare, vitalitate şi cu o viaţă mai lunga. Însă trebuie să-ți menţii colonul curat. Acumularea de reziduuri nocive la nivelul colonului poate să aibă urmări nocive mai ample decât şi-ar putea da seama cineva.

Capitolul 5

APA NATURALĂ AFECTEAZĂ FLUXUL SANGUIN

Dacă vrei ÎNTR-ADEVĂR să ştii adevărul cu privire la depozitele de calciu, magneziu şi alte minerale, de la nivelul venelor şi arterelor din organism, acumulate în urma consumului de apă naturală, pur şi simplu TREBUIE să ştii câte ceva cu privire la sânge şi la vasele de sânge din organismul tău.

Fără să cunoşti într-adevăr acest subiect, ce fel de opinie ți-ai putea forma? Cum ai putea să stabileşti dacă să foloseşti apă naturală - şi să suferi consecinţele, ori să foloseşti apă distilată - şi să fii în siguranţă?

Conţinutul sângelui:

Sângele tău este format în proporţie de 78 la sută în volum din lichid și 90 la sută, da, nouăzeci la sută din lichidul acesta este APĂ DISTILATĂ PURă (H20 pură), între 8 şi 9 la sută din conţinut este reprezentat de proteine şi mai puţin de un procent este reprezentat de substanţe pe care sângele le preia în circuitul său în întregul organism. Aceste substanţe constau în minerale inutilizabile, cum ar fi calciu, magneziu etc, aminoacizi, grăsimi, uree, acid uric, săruri de amoniu şi mulţi alţi compuşi.

Ai aproximativ cinci litri de sânge în organism!

Întregul tău organism conţine numai cinci litri de sânge şi fiecare picătură de sânge conţine peste 3.000.000 celule sanguine. Fiecare celulă din organismul tău este formată din milioane de atomi şi de elemente minerale.

Volumul total redus, de cinci litri de sânge, care trece în mod repetat prin inimă, ar egala un volum total de 164.000.000 litri în cursul unei vieți de aproximativ 70 de ani.

Nici o pompă din lume nu egalează inima!

Omul nu a fost capabil să conceapă un mecanism de pompare care să facă toată munca pe care o face inima şi pentru a suferi atât cât suferă ea, cu toate că dimensiunea inimii tale este aproximativ egala cu a pumnului tău. Are aproximativ 10,8 cm înălţime, 8,75 cm lăţime şi 6,25 cm grosime. Îţi este dată ca un adevărat dar la naştere şi este destinată să reziste secole de-a rândul cu condiţia să primească hrană şi îngrijiri adecvate.

Capitolul 6

ACUMULĂRILE DE MINERALE POT FI PERICULOASE

O să bei peste 15.000 de litri de apă de izvor?

Având în minte această imagine extraordinară a inimii şi sângelui, iţi seama că un om care bea aproximativ doi litri de apă naturală pe zi, în afara altor lichide, circula prin organismul lui, în total, aproximativ 15.000 litri de apă în cursul unei vieţi de 70 de ani. Vrei ca prin organismul tău să treacă aproape 136 kilograme de var?

Elementele minerale conţinute în acest volum de apă şi pe care celulele nu ar putea să le folosească, ar fi depozitate în organism, mai ales în vene, artere, muşchi şi articulaţii, şi ar ajunge la un total cuprins între 90,6 şi 136 kilograme de var în 70 de ani de viaţă! Aceste minerale constau în calciu (calcar), magneziu şi alte elemente minerale. În mod normal, nu toate rămân fixate în organism.

Din fericire, cea mai mare cantitate din aceste minerale este adunată de limfa din sânge şi de apa din organism şi este eliminată prin canalele excretoare. Cine ar putea să ştie, însă, cât rămâne în vene şi în artere, în muşchi şi în articulaţii? Numai îmbătrânirea prematură şi un corp infirm și suferind ar putea să răspundă.

„Tata a avut un atac de inimă". Poate că el a și primit răspunsul!

Întoarce-te la informațiile din primul capitol cărții. Nu uita asta niciodată, dar aminteşte-ţi că milioane de oameni beau în mod constant apă naturală şi trăiesc în continuare. Vor muri, oare, prematur?

Cea mai mare artera din corpul uman, aorta, are doar aproximativ i 2,5 cm în diametru, însă acesta nu este un criteriu, când îţi dai seama care sunt dimensiunile şi numărul capilarelor microscopice care sunt distribuite în întregul organism.

Capilarele minuscule din organismul nostru formează o reţea care dacă ar fi întinsă pe jos, ar putea să acopere o suprafaţă de aproximaţii 6.000 de metri pătraţi. Dacă toate aceste capilare ar fi puse cap la cap ar forma un tub microscopic cu lungimea de aproximativ 96 km. Câte dintre ele sunt blocate de calciul, magneziul şi de alte minerale din apa naturală?

Capitolul 7

PERICOLUL DIN APĂ - VECHI DE CÂND PĂMÂNTUL

Te-ai gândit, fie şi pentru o secundă, că pericolele consumului de apă naturală reprezintă o descoperire modernă, o modă? Greşeşti!

Încă din anul 1845 - aceasta înseamnă cu o sută douăzeci de ani în urmă faţă de anul în care redactez acest manuscris - un anume Abel Haywood ţinea prelegeri, le vorbea oamenilor, îi învăţa şi îi prevenea pe oameni în legătură cu pericolele fatale care pândesc în apa naturală.

Durata vieţii POATE să fie prelungită!

Abel Hayworth a scris, în Anglia, o disertaţie pe acest subiect, în care afirma:

“Să nu se spună că viaţa omului nu poate să fie prelungită de câteva ori faţă de durata sa actuală, pentru că nu este aşa... Concepţia general adoptată de lume a fost suficientă pentru a atrage ridiculizarea şi chiar pedeapsa şi moartea, celor care s-au aventurat să afirme ceva ieşit din concepţia comună, cu toate că, în cele din urmă s-a dovedit a fi sursa unei mari binecuvântări chiar și pentru persecutori.”

Am extras cele ce urmează din broşura lui Haywood: (Titlurile îmi aparţin.)

Ce îi amorţeşte pe oameni?

“Materia brută solidă care, prin acumularea treptată în organism provoacă osificarea, anchilozarea, decrepitudinea şi moartea, este reprezentată în general, de fosfatul de calciu sau materia osoasă, carbonatul de calciu sau creta obişnuita, şi sulfatul de calciu sau ipsosul obişnuit, cu adaosuri ocazionale de magneziu şi alte elemente alcalino-pământoase.”

Anchilozarea de la bătrâneţe începe din leagăn!

“Am văzut că procesul de consolidare începe din perioadele cele mai timpurii ale vieţii şi continuă fără întrerupere până când organismul trece dintr-o stare relativ fluidă, elastică şi plină de energie, ajungând într-o stare de anchilozare, rigidizare, inactivitate, care se încheie cu moartea. Perioada imediat ulterioară naşterii, copilăria, tinereţea, bătrâneţea, decrepitudinea, nu sunt decât diferitele stări prin care trece organismu între tinereţe şi bătrâneţe şi reprezintă urmarea creşterii densităţii, a duri taţii şi rigidităţii, precum şi a proporţiei depozitelor calcaroase care intră în alcătuirea lui.”

De unde provin obstrucţiile arterelor?

“Se impune acum întrebarea: care este sursa materiei calcaroase care se acumulează, aşadar, în organism? S-ar părea că ar trebui să considerăm ca fiind un adevăr axiomatic faptul că toate solidele din organismul omului se acumulează permanent şi sunt înnoite de sânge. În acest caz tot ceea ce conţin aceste solide rezultă din sânge: solidele conţin fosfați şi carbonaţi de calciu care, prin urmare, provin din sânge, în care aceste substanţe se găsesc în mod invariabil.”

Conţinutul apei, înfiorător de imaginat!

“Apa de izvor conţine o cantitate de ingrediente minerale înfiorător de imaginat. S-a calculat că apa cu densitate medie conţine atât de mult carbonat şi alţi compuşi ai calciului, încât o persoană care bea zilnic (cantitate de apă medie, în 40 de ani de viaţă acumulează suficient în organism, cât să poată construi o coloană de cretă masivă sau de marmu râ, de dimensiunile unui om.”

O cantitate suficient de mare de minerale din apă poate să înece organismul.

“În apa de izvor se găseşte atât de mult calcar, încât cantitatea ingerată zilnic este suficientă pentru a îneca organismul într-atât încât să aducă în pragul decrepitudinii şi morţii cu mult înainte ca organismul să împlinească 20 de ani de viaţă, dacă rinichii şi alte organe excretoare nu l-ar elimina în cantităţi considerabile.”

Doar o parte din mineralele din apă sunt reţinute în organism.

“Însă aceste organe elimină doar o parte din aceste reziduuri; de exemplu, presupunând că într-o zi sunt ingurgitate 10 părţi, doar 8 sau 9 pot fi eliminate, în condiţiile în care o parte sau două rămân uitate pe undeva prin organism.”

Anchilozarea organismului este progresivă.

“Acest proces continuând zi de zi şi an de an, pe termen lung, se acumulează reziduuri solide până în punctul în care funcţionarea şi flexibilitatea copilăriei sunt complet pierdute în favoarea anchilozării corespunzătoare perioadei numită (într-un mod complet eronat), «bătrâneţe».”

Calciu în cratiţe şi ibrice!

“Locuri obişnuite pentru depunerile de calciu din apă sunt ibricele obişnuite şi boilerele. Orice gospodină ştie că un vas care este folosit permanent se căptuşeşte destul de repede, pe fund şi pe pereţi, cu un strat de substanţă dură, pietroasă, în decurs de 12 luni colectându-se între 1,8 şi 2,2 kg de material de depunere.””

Aburul lasă în urmă minerale - în ibric!

“Nu te lăsa înşelat de gândul că deoarece a rămas atât de mult calcar pe ibric, după fierbere, apa ar fi lipsită de calcar. Este adevărat că fierberea determină precipitarea unei mici cantităţi de carbonat de calciu, însă marea masă a sedimentului care rămâne pe pereţii vasului se datorează NUMAI acelei părţi din apă care s-a evaporat. ”

Filtrarea apei este inutilă.

“Nici filtrarea nu este de vreun folos, pentru că în acest fel de îndepărtează numai ceea ce pluteşte sau este amestecat mecanic în apă, în vreme ce mineralele despre care este vorba, rămân în soluţie.”
Apa limpede şi cristalină de izvor este plină de minerale!

“Apa de izvor, oricât de limpede şi de cristalină ar fi, este încărcată, totuși, cu o cantitate considerabilă de minerale şi, prin urmare, nu este adecvată sau cel puţin nu ar trebui să fie considerată potrivită pentru consumul intern.”

Notă: Cele de mai înainte sunt citate dintr-o broşură pe care Abel Haywood a publicat-o în Anglia, în 1845. Poţi găsi textul complet în cartea mea SĂNĂTATE VIBRANTĂ - Visul care poate fi împlinit.

Capitolul 8

COMPARAŢIE ÎNTRE TRECUT ȘI PREZENT

Dacă problema apei era atât de gravă în urmă cu peste 128 de ani ce-ar avea de spus Haywood în legătura cu problemele grave ale apei, cu care ne confruntăm noi, în zilele şi în timpurile noastre?

În vremurile acelea nu existau probleme cu clorinarea şi nici nu exista o preocupare legată de florurare.

În urmă cu numai un secol, industria nu se confrunta cu problemele atât de grele ale unor volume colosale de reziduuri, cu care se confruntă civilizaţia noastră modernă.

Durerile zilelor noastre.

În zilele noastre, este suficient de grav că suntem afectaţi de spectrul arterelor calcifiate progresiv, care au şters de pe faţa pământului mii şi mi de oameni din generaţiile trecute. Adăugarea în apă a unor substanţe otrăvitoare reprezintă o lipsă de inteligenţă şi de prevedere care nu poa te fi iertată. Una este să omori germenii, virusurile şi bacteriile, dar să omori oamenii, încetul cu încetul, ca urmare a utilizării pesticidelor otrăvitoare este ceva de neiertat.

Află ce fel de apă bei.

După ce apa a fost saturată cu aceste ingrediente nocive (dacă nu chiar letale), eronat informaţi, oamenii o folosesc pentru băut şi pentru prepararea alimentelor, trecând cu vederea complet eventualele efecte pe care această apă o poate avea asupra sănătăţii şi a duratei vieţii.

Pare inutil să încerci să-i ajuţi pe oamenii care nu vor să se lase ajutaţi!

Există două abordări ale educaţiei care, de regulă, sunt profund eficiente. Una dintre ele este vizitarea căminelor de bătrâni. Este într-adevar deosebit de dureros să vezi oamenii lăsându-şi sănătatea să li se deterioreze fără să-şi fi dat seama vreodată în viaţa lor că prin alimentaţia lor și prin lichidele consumate îşi

croiau singuri drumul către decrepitudinea şi neputința prematură, ca să nu mai menţionez decesul prematur.

Este posibil ca oamenii să înveţe ceva din aceste exemple de reziduri umane?

O altă abordare a educaţiei profund iluminatoare este studierea oamenilor de vârstă medie care zac pe mesele antreprenorilor de pompe funerare, aşteptând verdictul procurorilor. Uită-te numai cât de mare este numărul anunţurilor mortuare al căror subiect sunt oameni care practic s-au sinucis din cauza necunoaşterii principiilor fundamentale de nutriție, evacuarea reziduurilor și controlul emoțiilor! Am văzut şi studiat sute de asemenea cazuri şi mi-am învăţat lecţia!

Capitolul 9

BĂUTURI RĂCORITOARE?

Ce e rău la băuturile răcoritoare?

Presupunând că ai şti că băuturile carbogazoase duc la dezintegrarea creierului, ai mai continua să consumi aşa ceva?

În zilele noastre, peste un milion de copii sunt afectaţi de leziuni cerebrale şi alte boli provocate de băuturile răcoritoare!

Nu este o afirmaţie exagerată. Este vorba despre o foarte importantă descoperire ştiinţifică realizată de cercetarea medicală.

În ZILELE NOASTRE, din cauza consumului de băuturi răcoritoare şi de alimente care conţin coloranţi şi arome artificiale, milioane de copii suferă de afecţiuni grave. Aceste tulburări de sănătate au fost diagnosticate ca fiind leziuni cerebrale, respectiv leziuni la nivelul creierului, care provoacă descărcări bruşte şi excesive de energie nervoasă.

Această tulburare se concretizează prin dificultăţi de concentrare, citire şi silabisire. De asemenea, provoacă un comportament puternic agresiv-compulsiv.

Afecţiunea dispare după eliminarea strictă din regimul alimentar cotidian a băuturilor şi a alimentelor care conţin coloranţi şi arome sintetice.

Când au fost ţinuţi sub o supraveghere strictă, au fost privaţi de băuturi răcoritoare şi de alimente cu conţinut de coloranţi şi arome sintetice, în numeroase cazuri, copiii au revenit la un comportament norma! Într-un interval de aproximativ trei săptămâni. Pe de altă parte, după eliminarea sa, această afecţiune se reinstalează în numai câteva ore după ce se ia o gură sau o înghiţitură de produs colorat şi aromatizat artificial.

Această problemă este extraordinar de gravă şi toţi pacienţii ar trebui să fie preveniţi în această privinţa. Este dovada riscurilor şi pericolelor consumului de

alimente care conţin coloranţi şi aromatizanţi artificiali. De obicei, copiii cu o inteligenţă normală şi remarcabilă sunt afectaţi de acest factor de risc.

Adulţii sunt şi ei afectaţi - în cele din urmă.

Adulţii care consumă în mod curent băuturi răcoritoare sunt de asemenea expuşi la apariţia unor leziuni similare ale creierului. Aceste persoane resimt o „exaltare” la ingestia acestor băuturi şi chiar pentru o perioadă de timp după aceea, însă această exaltare este iluzorie şi trecătoare, revenirea concretizându-se printr-o stare de oboseală accentuată, dificultăţi de concentrare şi frecvente dureri de cap.

Apa distilată este întotdeauna benefică.

În absenţa sucurilor proaspete din legume şi fructe crude, nu există remediu mai bun şi mai sănătos pentru sete decât Apa Distilată. Setea este astfel potolită şi satisfăcută cu beneficii şi eficienţă mai mare.

Nu pierde din vedere pericolul reprezentat de calciul din băuturile răcoritoare.

În vreme ce calciul şi alte elemente minerale prezente în apa din băuturile răcoritoare pot să provoace afecţiuni grave de sănătate prin obstrucţionarea vaselor de sânge, ingredientele folosite la transformarea apei în produse de firmă sunt cu mult mai insidioase. Aceste ingrediente, sub forma aromelor şi coloranţilor artificiali, acţionează mult mai curând decât ar putea calciul să obstrucţioneze sistemul, din cauza efectelor lor asupra proceselor chimice care se produc la nivelul organismului.

Ce sunt aceste ingrediente străine?

Zahărul este unul dintre ingredientele cele mai periculoase folosite în producerea băuturilor răcoritoare.

Consumatorii au fost determinaţi să-şi creeze o „febleţe” pentru gustul zahărului. În consecinţă, pentru ca băuturile răcoritoare să fie vandabile, producătorii au stabilit standarde de gust care să fie atractive pentru oamenii de toate vârstele, indiferent care ar fi consecinţele.

Ce e rău la zahăr?

Ce întrebare! Credeam că toată lumea ştie că zahărul provoacă iritații și slăbirea membranelor mucoase din organism, lipsind dinţii, oasele și sângele de un procent ridicat de minerale. Consumul de zahăr alb și brun are drept consecinţe apariţia unor afecţiuni inflamatorii ale organelor respiratorii şi digestive. Afecţiunile gâtului, nasului, pieptului şi ale pielii se datorează frecvent consumului de zahăr alb şi brun.

Când organismul este supraîncărcat cu zahăr ca atare si cu combinații ale zahărului, atât sub formă lichidă, cât şi sub formă solidă, este afectată vitalitatea celulelor organismului omului şi acest fapt poate să provoace apariţia unor inflamaţii şi secreţii mucoase. Incidenţa afecţiunile inflamatorii creşte şi apariţia lor este accelerată direct proporţional cu cantitatea de zahăr consumată.

Într-o mare măsura, apendicita este provocată de consumul excesiv de produse pe bază de zahăr.

Şi incidenţa diabetului şi cancerului a fost asociată cu consumul excesiv de zahăr, la fel ca şi poliomielita, o inflamaţie a materiei cenuşii a măduvei spinării, afecţiune care provoacă o invaliditate dureroasa a corpului.

Toate acestea reprezintă, în opinia mea, un motiv bun şi suficient pentru clasificarea zahărului ca fiind nociv. Imediat vom trece în revistă mai multe informaţii referitoare la zahăr.

Etichetele de pe sticle şi ambalaje au vreo semnificaţie pentru tine? Consulţi etichetele pentru a vedea ce anume cumperi?

Tu sau copiii tăi aţi cumpărat băuturi răcoritoare în sticle sau cutii? Tu sau copiii tăi aţi cumpărat acele plicuri cu un conţinut la care trebui adăugată apa pentru a obţine o băutură răcoritoare? Aţi citit etichetele?

Dacă pe etichete ar sta scris OTRAVĂ, le-aţi mai cumpăra?

Ai analizat vreodată cuvântul OTRAVĂ? Iata ce înseamnă, gândește-te la interpretarea largă: Orice agent care, introdus în organism, poate să producă prin mijloace chimice, un efect nociv sau letal. Ceea ce afectează sau distruge puritatea; a exercita o influenţă nocivă, a vicia. Aminteşte-ţi această definiţie de

fiecare dată când tu sau copiii tăi cumpărați câte ceva, de mâncare sau de orice alt gen, şi nu vei fi prea departe de adevăr. Învaţă-ţi copiii să citească etichetele.

Care sunt ingredientele nedorite ale băuturilor şi alimentelor artificiale?

Este incredibil dar adevărat, că peste 80 la sută - exact, peste optzeci la sută - din băuturile şi alimentele prelucrate care se comercializează sunt compuse din substanţe chimice în care intră coloranţi şi arome artificiale, care să le facă vandabile.

Deşi suportă maltratări imense continuând totuşi să supravieţuiască, organismul omului este totuşi delicat, creat să fie hrănit şi întreţinut potrivit anumitor legi naturale şi fiziologice. Când organismul este îngrijit aşa cum trebuie, potrivit acestor legi, te poţi aştepta să ai o sănătate deplină şi o viaţă îndelungată şi confortabilă.

Când natura umană îngăduie ca elementul omenesc de poftă să preia controlul individului, iar acesta consumă băuturi şi alimente care nu sunt compatibile cu aceste legi naturale şi fiziologice, consecinţa firească este reprezentată de dureri, stare de rău, apariţia unor afecţiuni şi îmbătrânirea prematură.

Din aceste pagini putem afla care este posibil să fie riscurile la care ne expunem atunci când consumăm apă naturală, care conţine calciu anorganic şi care poate, la un moment dat, să ne obstrucționeze venele și arterele.

Însă există şi un risc mai mare, practic un pericol real, ca atunci când se consumă alimente şi băuturi chimice, în organism să aibă loc reacții chimice care să provoace mari tulburări. Iar cel mai mare pericol dintre toate este ca unii compuşi chimici din asemenea băuturi să afecteze creierul.

Iată în cele ce urmează o listă a ingredientelor artificiale copiate de pe sticle, cutii, plicuri şi ambalaje care se găsesc pe rafturile magazinelor:

Coloranţi de anilină: Rareori vei găsi culorile de anilină menţionate sub denumirea lor reală. În general sunt clasificate drept „coloranţi artificiali”. Unii dintre aceşti coloranţi sunt deosebit de acizi şi ar trebui să ştii cel puţin care sunt cei mai nocivi. Deşi toţi aceşti coloranţi au efecte nocive asupra organismului omului, reacţiile pe care le dau pot fi diferite de la o persoană la alta.

AMARANTH (roşu), BORDEAUX (maro), ORANGE I (galben) şi PONCEAU (roşu aprins) sunt obţinute din combinaţii ale azotului şi benzenuli. Benzenul se obţine prin distilarea cărbunelui. Este folosit drept combustibil pentru motoare, solvent pentru răşini, cauciuc etc, precum și la fabricarea vopselurilor. Este un ingredient al băuturilor colorate. Aceşti compuşi chimici din băuturi sunt nocivi, deoarece afectează sistemul nervos şi lichidul cefalorahidian.

GUINEA GREEN (verde închis) este un colorant obţinut prin reacţia dintre cloroform, benzen şi clorura de aluminiu. Cloroformul are un gust dulceag. Este folosit ca anestezic. Determină gastroenterite violente (inflamaţii ale intestinelor şi stomacului), precum şi instalarea unei stări de inconştienţă completă când este administrat intern. Clorura de aluminiu este obţinută prin încălzirea aluminiului cu clor. Este folosită în rafinării pentru cracarea uleiurilor. Efectul aluminiului asupra organismului omului se manifestă prin nevralgii, scăderea energiei, constipaţie, afecţiui ale pielii, stări de greaţă, pierderea poftei de mâncare şi multe altele.

NAFTOLUL (galbenă) este format din azot şi benzenul extras din cărbuni şi este un produs al gudronului de cărbune. Este folosit la fabricare vopselurilor. Produsele obţinute din gudronul de cărbune pot avea efecte foarte grave şi nocive asupra organismului omului. Cancerul este doar unul dintre riscuri.

TARTRAZINA (galbenă) se obţine prin reacţia dintre acetilenă şi diazo-metan, rezultând un compus chimic otrăvitor, care este folosit totuși ca agent de colorare în băuturi şi alimente. Acest cuvânt, „otrăvitor”, ar trebui să-ţi declanşeze un semnal de alarmă.

De câte ori pe o etichetă apare precizarea „conţine COLORANŢI ARTIFICIALI”, nu se face niciun fel de menţiune cu privire la coloranţii folosiţi. Poate să fie vorba despre unul dintre coloranţii menţionaţi sau despre o combinaţie a lor.

Aromele artificiale:

La fel ca şi în cazul coloranţilor artificiali, există mai multe substanţe care sunt folosite pentru a se da băuturilor, alimentelor sau altor produse arome cât mai apropiate de cele ale fructelor sau gusturilor care se doreşte a fi imitate. Este posibil ca produsul respectiv să nu conţină nici pe departe fructul imitat, astfel încât se adaugă compuşi chimici care să facă produsul respectiv plăcut la gust. Iată în continuare câteva exemple de materii prime folosite:

CARAMELUL se obţine prin încălzirea zahărului, melasei sau glucozei la temperatura de 175 grade Celsius, cu amoniac. În afara utilizării sale drept colorant roşu-gălbui, caramelul le mai conferă produselor la care este folosit şi o aromă dulceagă. Consumul de caramel tinde să afecteze echilibrul sângelui, provocând tulburări cardiace care sunt amplifica de prezența amoniacului. Când este consumat în cantităţi excesive, poate să provoace tulburări mentale şi cu alte localizări, mai ales la copii.

ACIDUL CITRIC este prezent în forma organică vie în fructele citrice, având un efect benefic prin alcalinizarea băuturilor naturale respective. Pe de altă parte, când este obţinut artificial şi este folosit în băuturile răcoritoare, acidul citric măreşte aciditatea negativă a organismului. Dacă la fabricarea băuturilor răcoritoare s-ar folosi acid citric natural, prețurile ar fi prohibitive, în vreme ce preţurile pentru produsul de sinteză este cu mult mai redus, acidul citric artificial poate să provoace ulcerații ale mucoasei bucale şi chiar ulcer duodenal.

Ce-ai spune dacă ai şti că în băutura răcoritoare sunt păduchi mexicani?

Roșu de cochinela este o culoare obţinută din păduchi uscaţi, care se hrănesc cu o specie de cactus, din Mexic şi din alte regiuni ale Americii Centrale și de Sud. O specie anume de cactuşi este special cultivată în scopul precis al creşterii păduchilor. Femelele sunt adunate şi neutralizate la temperatură, apoi sunt uscate şi măcinate. Rezultă un roşu aprins, roșu de Castilia. Rareori acest colorant este menţionat sub denumirea de cochinela, însă apare aproape în orice produs sub denumirea de “colorant artificial”. Mai este cunoscut şi sub denumirea de QUILLAJA.

Băuturile de tipul Cola. Ce ar trebui să ştie consumatorii!

COCA este o nucă și creşte în America de Sud şi Africa, având un conținut de 2 la sută cafeină, teobromină şi tanin. Este similară cafelei. În doze normale stimulează creierul, provocând o stare de agitaţie nervoasă și accentuează starea de veghe. În doze mai mari provoacă insomnie, paralizia mușchiului inimii, convulsii, delir şi alte afecţiuni.

COLA este o plantă cultivată în toată America de Sud şi în India. Este un derivat al cocainei, având efecte stimulatoare asupra creierului, care se concretizează prin inhibarea dorințelor sexuale normale, măreşte ritmul cardiac și excitabilitatea nervoasă, stări care sunt urmate de depresii mentale, psihice şi

musculare. Anulează temporar senzaţia de foame şi sete, care sunt exacerbate după dispariţia efectelor. Dă o senzaţie temporară de ilaritate şi de bine. După dispariţia efectelor, individul poate să aibă un aspect descompus şi să se simtă epuizat.

AMIDONUL DE PORUMB este produsul obţinut prin măcinarea porumbului urmată de o spălare cu sodă caustică. În acest proces se îndepărtează învelişul şi germenul bobului de porumb (germenul este partea de substanţă vie, embrionul seminţelor plantelor). Pe urmă, produsul obţinut este trecut printr-o soluţie de dioxid de sulf, care împiedică fermentarea.

Din germeni se extrage uleiul de porumb, iar reziduurile sunt trans formate în turte folosite pentru îngrăşarea vitelor şi oilor. Granulele de amidon, în starea lor brută, sunt folosite tot în hrana animalelor, iar restul granulelor, care formează o pulbere albă, sunt spălate cu sodă caustică şi sunt comercializate pentru consumul uman. Amidonul de porumb are un aspect fin, pufos şi culoare albă, însă are un miros nociv, provenind din natura sa puternic caustică. După cum probabil ştii, soda caustică este folosită de obicei ca agent de albire şi de rafinare a uleiurilor industriale. Consumul de amidon de porumb nu are niciun scop construc tiv, în schimb, dacă este folosit ca amidon sau în diverse băuturi, tinde să colmateze ţesuturile filtrante ale ţesutului conjunctiv, venelor şi arterelor.

SIROPUL DE PORUMB este o formă lichidă, vâscoasă, transparentă de glucoză, obţinută din amidonul de porumb, prin încălzire cu acizi care îi împiedică cristalizarea. Este folosit ca agent ieftin de îndulcire. Siropul de porumb se transformă rapid în alcool la nivelul aparatului digestiv şi poate avea chiar tendinţa de a dizolva vitaminele liposolubile din organism. Are de asemenea tendinţa de a afecta funcţionarea pancreasu lui, mai ales dacă există şi o predispoziţie către diabet.

DEXTROZA este un zahăr natural, prezent în ţesuturile animale şi vegetale, însă **DEXTRINA** este obţinută chimic prin descompunerea amidonului sub acţiunea acizilor. Combinată cu iodul, capătă o culoare roşie. Este folosită la fabricarea adezivilor, ca agent de încleiere în locul gumelor, la fabricarea băuturilor răcoritoare şi a berii. În mod evident, un asemenea compus poate să provoace o mulţime de afecţiuni fizice şi tulburări mintale, când produşii săi de digestie ajung la nivelul creierului, unde afectează funcţionarea normală a nervilor şi muşchilor şi a lichidului cerebro-spinal.

GLUCOZA apare în urma digestiei carbohidraţilor, în natură, însă în scopuri comerciale este obţinută prin încălzirea amidonului (în special amidon de porumb) cu acizi, în scopul obţinerii unui sirop de porumb ieftin folosit la fabricarea băuturilor răcoritoare.

CLORURA DE POTASIU apare în lichidele animale şi vegetale, însă la nivel industrial este folosită ca îngrăşământ chimic şi la fabricarea băuturilor răcoritoare.

FOSFATUL DE POTASIU este o componentă acidă a îngrăşămintelor chimice şi este folosit în băuturile răcoritoare pentru crearea efectului de efervescență specific acestora.

CITRATUL DE SODIU este administrat pe bază de reţetă în anumite afecțiuni genito-urinare. Este folosit şi la fabricarea băuturilor răcoritoare ca aditiv, pentru a le conferi gustul specific al acidului citric.

ZAHARINA este obţinută pe scară industrială din gudronul de cărbune și rezultă în urma deshidratării acidului zaharinic. Cu toate că este de 300 până la 500 de ori mai dulce decât zahărul de trestie de zahăr, nu are niciun fel de valoare nutritivă. Dimpotrivă, asemenea oricărui produs din gudronul de cărbune, are o reacţie puternic acidă asupra organismului. Orice reacţie acidă anorganică asupra organismului are un efect nociv asupra funcţiilor glandelor endocrine.

FOSFATUL DE SODIU apare în sânge şi urină. Este sintetizat artificial ca agent de colorare şi este folosit pentru a conferi greutate mătăsii. Și mai este folosit şi drept colorant artificial în băuturile răcoritoare. Ca toți compușii chimici de sinteză, fosfatul de sodiu afectează funcţionarea normală a glandelor endocrine, provocând dezechilibre ale funcţiilor întregului organism.

SAREA folosită în băuturile răcoritoare este aceeaşi ca sarea de masă. Pe de altă parte, indiferent din ce a fost extrasă această sare, este încălzită la temperaturi foarte ridicate, pentru a fi uscată şi pentru a o face să curgă ușor din solniţă. Este cunoscut faptul că în urma consumului de sare pot să rezulte tumori şi afecţiuni canceroase. De fapt, când pacienții care prezintă tumori canceroase reiau consumul de sare după întreruperi de durată variabilă, prezintă o creştere perceptibilă a volumului acestor tumori. În ţările în care se consumă cantităţi importante de alimente foarte sărate, s-a dovedit că incidența cancerului este într-o creștere semnificativă.

Consumul unor cantități mari de sare poate să provoace creșterea tensiunii arteriale sau hipertensiune, afecțiuni cardiace și afecțiuni renale.
Consumul excesiv de sare poate să provoace tulburări auditive și ale sinusurilor și s-a stabilit că reprezintă un factor în cazul tensiunii nervoase, a reumatismului și varicelei.

ZAHĂRUL. Am făcut o referire scurtă la zahăr la începutul dizertației pe tema băuturilor răcoritoare, dar consider că ar fi anemică, dacă nu aș sublinia, în cadrul subiectului zahărului, importanța evotării consumului de zahăr alb sau brun pentru atingerea unei stări de sănătate deplină. Prin urmare, către finalul prezentării subiectului băuturilor răcoritoare, vreau să accentuez efectele nocive ale zahărului asupra organismului omului.

Fără îndoială, zahărul este foarte important pentru procesele metabolice. În fluxul sanguin există în permanență zahăr, cunoscut sub numele de zahăr sanguin, fiind o componentă esențială a organismului omului. Pe de altă parte, zahărul alb nu are absolut nimic în comun cu zahărul sanguin. După cum nu are absolut nimic în comun nici cu mierea de albine sau cu zahărul din fructele proaspete.

Nu te lăsa păcălit de expresia ZAHĂR PUR folosită în reclamele pentru zahăr. Această expresie se referă la faptul că din zahărul respectiv s-a eliminat tot ce ar fi putut avea vreo valoare nutritivă, rămânând numai o substanţă fără viaţă, inutilă, care, atunci când este ingerată, trece prin stomac transformându-se în alcool încă dinainte ca ficatul să apuce să o prelucreze.

De ce continuă oamenii presupus inteligenţi să consume băuturi răcoritoare?

Această întrebare, de ce beau oamenii băuturi răcoritoare, mă frământă de foarte multă vreme. Să fie vorba despre un capriciu al minţii care îl face pe om să nu vrea să fie o individualitate şi să se abţină de la consumul unor substanţe care în cele din urmă îi vor provoca suferinţe? Ori să fie vorba despre faptul că omul nu este conştient de distrugerea totală pe care o acumulează în organismul lui?

Diabetul este un exemplu notoriu al urmărilor consumului de zahăr în produsele alimentare și băuturi.

Tromboza coronară, afecțiunea care rezultă de pe urma obstrucționării venelor și arterelor este foarte frecvent rezultatul consumului unei cantități prea mari de zahăr, sub orice formă.

Mamele ar trebui să-și învețe și să-și obișnuiască copiii, pe măsură ce cresc, să evite alimentele și băuturile care au fost îndulcite cu zahăr alb sau brun, ori cu îndulcitori artiificiali, indicându-le pericolele potențiale la care se expun, pentru tot restul vieții. Cu siguranță, msmele sunt interesate de binele, sănătatea și longevitatea copiilor lor. Zahărul, alb sau brun, poate să reducă durata vieții omului cu până la 15%.

Merită să-ți satisfaci pofta de dulce cu zahăr? Răspunsul meu este: NU!

Citește etichetele tuturor produselor pe care le cumperi – fii conștient – învață să faci distincții.

Capitolul 10

CARE ESTE RĂUL DINTR-O HALBĂ DE BERE?

Berea este hipnotică.

Berea exercită o puternică fascinație hipnotică practic asupra oricărei persoane care o consumă în mod curent. Conținutul mediu de alcool al berii este cuprins între 3 și 5 la sută. În general se consideră că, datorită conținutului redus de alcool, berea este o băutură inofensivă. Este o presupunere foarte înșelătoare, deoarece, în realitate, berea dă o reacție degenerativă pe termen lung.

Alcoolul este nociv.

Alcoolul este singura substanță care se absoarbe prin peretele stomacului, ajungând în sânge, care îl transportă direct la creier. Aceasta este motivul pentru care acțiunile omului sunt imprevizibile după ce înghite o băutură alcoolică.
Conținutul redus de alcool al berii nu are efectul imediat pe care îl are un cocteil sau consumul unor alcooluri concentrate, cum sunt whisky, vodca, sampania sau altele.
Berea acționează mai lent.

Alcoolul din bere este mult mai subtil prin efectele sale nocive. Perioada care se scurge între consumul unui pahar d ebere ca stimulent și reacția acestuia în orhganism este mai îndelungată datorită celor trei faze în care se produce reacția.

Berea seduce simțurile.

<u>În primul rând</u> este o perioadă de excitație și de extaz care desfată și seduce organele de simț și transmite excitația la centrii nervoși.

Berea excită stomacul.

<u>În al doilea rând</u>, conținutul alcoolic redus al berii este suficient pentru a stimula activitatea gastrică, centrul organismului, regiunea plexului solar.

Această activitate este periculoasă, deoarece nu există nimic care să o contracareze sau să îi opună o contrapondere. În mod frecvent, dozele reduse din orice substanță par să fie mult mai puternice decât dozele masive.

De exemplu: sulfatul de calciu (ghipsul) dacă este ingerat într-o cantitate cum ar fi o lingură sau o cană, blochează întregul sistem digestiv în câteva minute până la câteva ore. Dar când sulfatul de calciu este administrat ca sare celulară biochimică, în cantități infime, are efecte benefice, contracarând eficient abcesele de toate genurile, afecţiunile pulmonare etc.

Berea poate să provoace afecţiuni grave.

În al treilea rând, hameiul din bere are o reacţie nocivă în organism. Hameiul folosit la prepararea berii (*Humulus Lupulus*) este inclus adeseori pentru a conferi un plus de aromă și gust. S-ar părea, însă, că nu mulți oameni știu care sunt efectele nocive ale hameiului asupra organismului. Efectul calciului și al altor minerale minerale din apă, ca mediu de obstrucție afectează circulația sângelui și este agravat de starea trecătoare de excitație provocată de conţinutul de alcool al berii.

Din punctul de vedere al sănătății, deși este folosit ca tonic și stimulator, hameiul afectează nervii, generând o senzație de pierdere. Hameiul mai are și un efect hipnotic şi poate să provoace *delirium tremens*, sau, mai clar, o stare violentă de delir, indusă chiar de alcool. Alte afecţiuni care rezultă de pe urma consumului de hamei sunt: isteria, insomnia nervoasă, dispepsia, reumatismul și iritaţia vezicii urinare.

Tulburările pe termen lung provocate de bere.

Aceste precizări sunt suficiente pentru a crea o imagine mentală de ansamblu a ceea ce înseamnă efectele pe termen lung ale dozelor infime de alcool. Efectele consumului de bere pot să persiste câteva ore, până când nervii transmit impulsurile stimulatoare de la nivelul abdomenului către centrii nervoși periferici sau motori. Odată ajunse acolo, acţiunile şi funcțiile metabolice ale omului pot fi tulburate cu grade mai reduse sau mai ridicare de severitate.

Degenerarea rinichilor și a creierului.

Aceste concluzii se bazează pe studii efectuate pe populaţiile cunoscute în lumea civilizată modernă ca fiind cele mai mari consumatoare de bere:

germanii, britanicii, australienii şi americanii. Aceste studii variate şi diverse prezintă caracteristici foarte apropiate, suficiente pentru a permite emiterea unei concluzii cât se poate de demnă de încredere. Aşadar, aceste studii indică potenţialul foarte ridicat ca produşii finali de digestie a berii să provoace degenerarea rinichilor şi a regiunilor cerebrale.

Se bea bere şi în urmă cu 6.000 de ani!

Potrivit descoperirilor arheologice, berea făcută din cereale era cunoscută încă din urmă cu 6.000 de ani. Această bere era preparată prin fermentarea cerealelor, în scopul obţinerii unui efect alcoolic.

Este consemnat că, în urmă cu aproximativ 5.000 de ani, în anul 3.000 Î.Hr., în Egipt se consumau patru feluri de bere din cereale cunoscute în această ţară. Faraonii îi plăteau pe ţărani cu patru pâini şi două căni de bere pentru munca depusă, în locul banilor.

Ramses al lll-lea al Egiptului le aducea ca ofrandă zeilor săi bere!

Mai recent întrucâtva, în jurul anului 1.200 î.Hr., faraonul Ramses se lăuda că le-ar fi închinat 465.000 de căni de bere zeilor săi păgâni.

Cereale fermentate - bere.

De-a lungul secolelor, cerealele au fost cultivate într-o mare măsură pentru ca din ele să se obţină bere, prin procesul de fermentaţie. Orzul, grâul şi ovăzul erau cerealele cele mai folosite în acest scop. Hameiul era adăugat numai ocazional, în urmă cu 40-50 de secole.

Berea este de vină pentru afecţiunile tale renale și ale vezicii urinare!

Ca fapt real, tulburările vezicii urinare şi ale rinichilor au cea mai ridicată incidenţă în ţările civilizate menţionate anterior, ţări cu cele mai ridicate consumuri de bere.

Anual, se produc miliarde de hectolitri de bere!

Producţia de bere din Statele Unite depăşeşte 14,66 miliarde litri, da, peste 14,6 miliarde litri anual. În Anglia, este de peste 3,5 miliarde de litri!

Dacă bei bere, nu-ţi spune: Nu beau prea mult, n-o să-mi facă rău. Este o minciună!

Cât se poate de firesc, cea mai mare parte a oamenilor care beau bere susţin că nu beau atât de multă, cât să le afecteze grav sănătatea.

Este o auto-amăgire. Dacă afecţiunile de sănătate nu se manifestă la consumatorul de bere într-o zi sau două, nu înseamnă că nu rămâne valabil faptul că afecţiunile care pot să apară ulterior nici nu pot fi considerate şi nici nu pot fi identificate chiar, ca urmare directă a consumului de bere. Mai mult de atât, nu se ia aminte deloc la depunerile de calciu şi magneziu, care pot să rămână în organism din apa cu care a fost făcută berea.

În apa cu care se face berea se adaugă ghips - de ce nu direct ciment?

Procesul de preparare a berii necesită o apă dură, astfel încât producătorii adaugă în mod frecvent cantităţi de minerale cu până la 35 de ori mai mari decât în apa naturală, folosind cantităţi mari de ghips. Ghipsul este sulfat de calciu, folosit pentru obţinerea ipsosului. Scopul utilizării acestui material constă în creşterea conţinutului de calciu al apei. Ce drăguț! Și oamenii beau bere fără să se gândească la ghipsul pe care îl bagă în organism şi care poate, în cele din urmă, să le blocheze arterele.

Aceste informaţii referitoare la consumul de bere le sunt indispensabile tuturor celor cărora le pasă.

M-aș fi simţit vinovat de păcatul omisiunii dacă nu aş fi inclus în carte și lunga dizertaţie dedicată unuia dintre obiceiurile cele mai frecvent întâlnite ale bărbaţilor şi femeilor - consumul de bere în orice ocazie. Departe de mine să încerc să descurajez pe cineva să bea bere, dacă își dorește acest lucru. După parcurgerea acestui capitol, fiecare poate să facă ce doreşte. Eu, unul, am conştiinţa curată.

Studiază cu atenție ilustraţia de mai jos reprezentând efectele nocive ale berii!

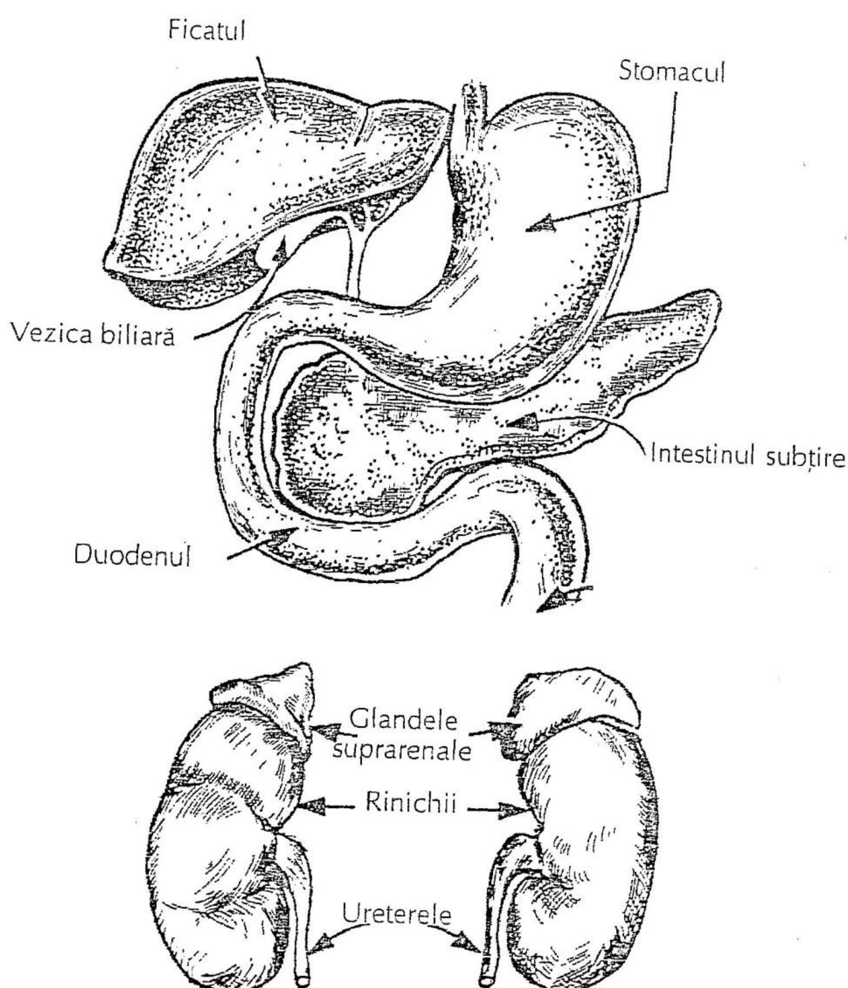
Să ne oprim o clipă să vedem ce se întâmplă cu rinichii:

Foarte mulți oameni par să considere că rinichii nu sunt decât nişte rezervoare de lichid dotate cu valve misterioase controlate automat. Nu este deloc așa! O secțiune transversală a rinichiului dezvăluie o multitudine de vase de sânge

minuscule, grupate, denumite glomerule. Aceste glomerule formează o serie de tuburi continue care, la capătul în jurul căruia circulă sângele, sunt mai voluminoase decât în capătul prin care iese lichidul. Această reducere a diametrului către capăt are scopul de a asigura acumularea unei unei presiuni.

Rolul presiunii este să permită sângelui să descarce lichidele şi substanţele care trebuie eliminate din organism. Este vorba despre săruri minerale şi alte componente ale apei, cum ar fi ureea, acidul uric etc. Supuse unei presiuni, aceste substanţe străine organismului ajung în partea de forma unei pâlnii, de la capătul superior al ureterului. Tubul care transportă lichidul din rinichi la vezica urinară.

Toate aceste organe sunt distruse de BERE!



A! Iată și pietrele la rinichi!

Ar trebui să-ți imaginezi şi singur cât de simplu este ca, în aceste condiții, particulele fine de calciu şi alte substanţe şi minerale încep să colmateze aceste tuburi extrem de subţiri. Aşa se formează pietrele la rinichi, care adeseori prezintă primul pas în apariţia afecţiunilor urinare.

Calcarul care ajunge la rinichi este absolut identic cu calcarul depus pe vase.

Trebuie să-ți atrag din nou atenţia asupra rezultatelor care se văd pe fundul vaselor în care se fierbe apă în mod regulat, indiferent dacă este apă dură sau dedurizată. Sedimentele care se colectează pe fundul acestor vase de bucătărie reprezintă dovada tăcută a existenţei reziduurilor de calciu și alte minerale, după ce apa, sub formă de aburi, a părăsit vasul.

Reziduuri similare trec prin vene şi artere ca urmare a consumului de apă de la robinet, din fântâni, izvoare, râuri etc. În cazurile de infarct de miocard, tromboză coronară, artrită, reumatism şi multe alte afecţiuni însoţite de dureri pot fi identificate urmările acţiunilor acestor reziduuri care se colectează în organismul uman.

Capitolul 11

VIN ȘI ALCOOL?

Nu pot să beau nici măcar un pahar de vin?

Vinul şi alcoolul nu-şi găsesc locul în această disertaţie, vorbind la modul strict, deoarece la producerea lor nu se foloseşte apă.

Pe de altă parte, unele remarci pertinente cu privire la consumul de alcool, atingând aspecte în general necunoscute, pot să nu fie pe de-a întregul deplasate în acest context, deoarece aceste băuturi sunt răspunzătoare de distrugerea mai multor cămine, de producerea mai multor accidente, mai multor crime şi infracţiuni, de pierderea mai multor vieţi, sunt răspunzătoare pentru un volum mult mai mare de delincvență... în sfârşit, consumul de alcool este mai răspunzător de tot ceea ce este rău, nociv şi imoral decât orice alt factor din istoria civilizaţiei umane.

Conţinutul de alcool al vinurilor este de aproximativ 15 la sută. „Alcoolul tare" conţine un procent dezastruos de ridicat de alcool care îi dă consumatorului un imbold rapid la un comportament mental şi fizic opus firii sale normale.

Prima staţie a alcoolului - creierul!

Cel mai mare rău pe care îl face alcoolul, este reprezentat de efectul acestor băuturi asupra creierului uman. Alcoolul este singura substanţă care poate să treacă prin pereţii stomacului direct în fluxul sanguin. Este preluat de sânge şi transportat rapid în regiunea craniană, cerebrală. Cele mai importante şi mai vitale, sensibile impulsuri, funcţii şi activităţi ale organismului sunt generate de creier.

Vrei să-ţi dizolvi creierul în alcool?

În organismul uman există numeroase celule, care sunt compuse din elemente care fie sunt solubile doar în alcool, fie sunt afectate într-un mod periculos de acesta. Ca exemplu, să luăm zahărul cristalizat, analog glucozei, care este

prezent în celulele cerebrale și este cunoscut sub numele de cerebroză. Această substanţă este afectată foarte rapid de alcool.

Are o legătură foarte strânsă cu lichidul cerebro-spinal care, prin intermediul hipotalamusului controlează globii oculari, urechile şi echilibrul. Se poate vedea foarte uşor că privirea înceţoşată, auzul afectat şi mersul nesigur sunt indicii ale consumului de alcool. Când cerebroza se dizolvă şi apare în urină, este indiciul unei afecţiuni grave, cunoscută sub denumirea de diabet cerebral.

Dintre băuturile la care ar trebui să se renunţe, băuturile alcoolice sunt NUMĂRUL UNU.

Capitolul 12

APA DE MARE

Nu bea aşa ceva!

Apa de mare nu este, în nicio împrejurare, destinată să fie băută. Și nici apa sărată a lacurilor interioare nu este destinată să fie băută.

Volumul foarte ridicat al clorurii de sodiu (sarea) pe care o conţin aceste ape, înăbuşă viaţa în orice fiinţă care ar încerca să o bea.

De-a lungul secolelor, marinari naufragiaţi şi alţi oameni au pierit când şi-au epuizat apa potabilă. Au încercat să îşi astâmpere setea cu apă de mare, şi-au pierdut simţul raţiunii ca urmare a setei puternice şi consumul de apă de mare s-a concretizat prin moartea lor.

Apa oceanelor şi alte ape saline pot fi distilate.

Apa oceanelor şi apa lacurilor sărate poate fi distilată, obţinându-si astfel apă dulce pură. Clorura de sodiu şi celelalte minerale (cu excepţia hidrogenului şi oxigenului) rămân în containerul de apă. Aburul condensat reprezintă apa distilată pură.

Apa de mare este plină de minerale.

Apa de mare din oceane conţine toate cele 16 macroelemente minerale care sunt necesare pentru întreţinerea organismului uman şi, în plus, conţine toate microelementele, în număr de 43, din care este alcătuit corpul uman. Cu toate acestea, clorura de sodiu are o concentraţie atât de mare încât, luată ca atare, apa de mare este improprie pentru consumul uman.

Nu folosi mai mult de 4 picături de apă de mare o dată.
Apa de mare are o valoare imensă când este folosită în cantităţi infime, între 4 până la 8 picături într-un pahar de o jumătate de litru de orice lichid. Am folosit îndelung acest tratament cu apă de mare şi consider că am avut foarte mult de câştigat de pe urma lui. Apa de mare pe care am folosit-o este prelevată în

California, pe coasta Pacificului şi se numeşte CATALINA SEA WATER. Îmi asigur rezerva de apă de mare din magazinele de produse naturiste.

Apa de ocean este similară sângelui uman.

Analiza apei de mare dă rezultate uimitor de apropiate de cele ale analizei sângelui uman. Acest fapt s-a dovedit a avea o importanţă foarte mare în cazul necesarului pentru transfuziile de sânge. Pe mare, când nu este nici practic și nici eficient să se folosească sângele uman pentru transfuzii, apa de mare a fost utilizată cu un mare succes şi în condiţii de deplină siguranță pentru realizarea de transfuzii. De fapt, uneori, apa de mare s-a dovedit a fi mult mai sigură decât folosirea sângelui uman pentru realizarea de transfuzii.

Capitolul 13

APA E APĂ ȘI CU ASTA BASTA!

Chiar aşa?

Dacă nu ai citit cu atenţie această carte, ori alte cărţi care susţin folosirea apei distilate, nu discuta acest subiect cu NIMENI! Este cu mult mai bine să laşi oamenii să CREADĂ că ştii ceva, decât să te expui recunoaşterii faptului că adevărul cu privire la acest subiect nu îți este nici departe cunoscut şi că opinia ta nu ar reprezenta decât o speculaţie pură.

Nu toată apa e la fel.

Este adevărat, apa este lichid (peste temperatura de zero grade Celsius) şi este udă, însă într-o anumită măsură, asemănările dintre apele cu diverse provenienţe se limitează doar la aceste caracteristici.

Crezi că apa de ploaie este pură?

Este vorba despre apă de ploaie care, înainte să se condenseze nori, este apă pură sub formă de vapori. Din momentul în care are loc condensarea şi cade sub formă de ploaie, până ajunge pe pământ, picăturile de apă se încarcă cu elementele şi factorii poluanţi pe care îi întâlneşte în cale în atmosferă. Apa distilată, chiar şi în momentul în care părăseşte norii, are o capacitate magnetică de a colecta tot ceea ce întâlnește în cale, dacă substanţele respective sunt compatibile cu potenţialul său de absorbție. În zilele noastre, până când ajunge pe sol, apa de ploaie nu este cu nimic mai bună decât apa naturală de la nivelul solului.

Apele saline:

Există ape marine şi alte ape saline, care nu sunt adecvate nici pentru băut şi nici pentru prepararea hranei.

Gândeşte-te la apa dură:

Există ape dure care au un conţinut foarte ridicat de calciu, magneziu şi alte minerale. Când această apă dură este distilată, mineralele şi celelalte substanţe pe care le conţine se depun pe fundul vasului de evaporare, aburul riidicându-se spre canalele de răcire, pentru a se transforma în apă distilată.

Acum gândește-te la apa dedurizată (naturală sau produsă de aparetele de dedurizare):

Apa dedurizată este plină de elemente minerale pe care le-a preluat în contact cu solul şi rocile. Calciul şi magneziul au preponderenţă între aceste minerale. La folosirea apei dedurizate la prepararea hranei, elementele minerale trec prinorganism şi aproape invariabil lasă reziduuri. Apa dedurizată poate fi distilată cu uşurinţă, devenind astfel apă pură, lipsită de orice element mineral sau de alte substanțe care ar putea să constituie motive de îngrijorare.

Ce valoare are apa izvoarelor minerale?

Există nenumărate izvoare minerale care conțin o supraabundenţă de unul sau mai multe minerale. Aceste ape sunt folosite de secole în staţiunile balneo-climaterice și ca ape minerale terapeutice. Este cât se poate de posibil ca aceste izvoare minerale să fi avut efecte benefice pentru unele persoane, în condițiile în care beneficiile pentru marea majoritate au fost pur psihologice.

Știi foarte bine că mintea are o influenţă foarte puternică asupra organismului. Dacă ne gândim suficient de intens că o baie sulfuroasă este tot ce ne trebuie, ne putem scufunda în ea şi apoi ne întoarcem acasă simțindu-ne recompensați. Consumul de apă sulfuroasă este la fel de nociv pe termen lung ca și consumul de apă naturală. Pe de altă parte, chiar și apele sulfuroase pot fi distilate într-un mod foarte eficient.

Să bei – sau să nu bei – apă distilată?

Unii oameni scandează: NU beți apă distilată! Alții spun că dacă vrei să bei apă, să bei numai apă distilată!

Cine are dreptate?

Să cântărim dovezile! Cel mai concludent argument nu va avea asupra unei minți ănchistate un efect mai puternic decât cea mai superficială afirmație. Nu există substitut pentru experiență.

După cum am sugerat într-o pagină anterioară, încearcă să bei numai apă distilată, de câte ori bei apă, pe parcursul următoarelor 30 de zile şi bea cel puţin 3-4 pahare pe zi. S-ar putea ca pe urmă să-ţi dai seama că există o diferenţă colosală între apa distilată şi apa naturală.

Oamenii care spun NU bea apă distilată deoarece îţi sărăceşte organismul de minerale au dreptate 50%.
Cei care recomandă NUMAI consumul de apă distilată au dreptate 100%.

Care sunt dovezile?

Sedimentul care se depune pe fundul vasului în care se fierbe în mod repetat apă naturală, constituie o dovadă vizuală clară că aburul a părăsit vasul sub forma apei distilate, în timp ce componentele celelalte ale apei s-au cimentat pe fund.

Exact aceste elemente calcificate care rămân ca reziduu în vas, care sunt prezente în apele naturale, pot fi eliminate din organism atâta vreme cât nu intră în compoziţia celulelor şi ţesuturilor organismului, dacă acest lucru ar fi posibil, ceea ce este puţin probabil.

Numai mineralele INUTILIZABILE sunt eliminate din organism - nu cele folosite de ţesuturi.

Mineralele conţinute de apa naturală nu sunt de genul care poate fi folosit de celulele organismului. Prin urmare, sunt respinse de celule și constituie risc pentru sistemul circulator. Apa distilată are capacitatea de a colecta aceste minerale IN-utilizabile şi de a le duce, ca sedimente, la rinichi, pentru a fi excretate.

Oamenii care spun că apa distilată elimină mineralele din organ au dreptate, prin urmare, numai sub acest aspect. Aceasta este doar o jumătate din adevăr. Practic, este imposibil ca apa distilată să extragă mineralele care au devenit o parte integrantă a celulelor şi ţesuturilor din organismul omului. Apa distilată

colectează numai mineralele care rămân în organism, mineralele introduse în organism de apa naturală şi refuzate de celule, mineralele pe care apa naturală le-a colectat în urma contactului cu pământul şi cu rocile. Aceste minerale, fiind respinse de celulele organismului, nu au nicio valoare constructivă. Dimpotrivă, sunt reziduuri pe care apa distilată le poate aduna şi elimina din organism.

Apa distilată poate să separe cafeina dintr-o cană de cafea? NU!

Apa distilată nu are capacitatea selectivă de a separa substanţele nocive pe care omul le introduce în organism, prin consumul necugetat de alimente sau lichide. Dacă apa distilată ar putea, de exemplu, să separe cafeina din numeroasele căni de cafea pe care cineva le bea peste zi, şi să o treacă direct prin rinichi pentru a fi eliminată, această persoană nu ar trebui să-şi mai facă griji din cauza tulburărilor pe care le provoacă propriului organism şi care se acumulează pentru a declanşa o afecţiune ulterioară. Însă milioane de oameni beau cafea zi de zi şi nici unul din acești oameni nu se gândeşte măcar o clipă la spectrul care îl pândeşte sub forma unei tulburări a funcţiilor ficatului şi rinichilor şi al slăbirii funcțiilor inimii.

Atom cu atom, calciul (calcarul) poate să devină o masă de 135 kg.

Aș vrea să-ţi reamintesc imaginea în cuvinte dintr-o pagină anterioară, referitoare la 135 kg de calciu sau calcar care trec prin organismul unui om care bea apă naturală. La o asemenea valoare, nu este o cantitate de calcar care să poată fi trecută cu vederea. Mai ales când este vorba despre propriul tău organism.

Dacă un asemenea coşmar nu este suficient pentru a determina pe cineva să devină un adept înflăcărat al consumului de apă distilată, tare sunt curios să aflu care ar fi? Nu paharul de apă pe care îl bei de câteva ori pe zi te va ţintui la pat cu arterele calcifiate într-o săptămână sau două, ori într-un an sau doi. Efectul este foarte lent, dar cu toate acestea, cumulativ. Se amplifică puţin câte puţin până când e prea târziu să se mai poată face ceva. Prevenirea reprezintă cheia deciziei de a nu mai bea apă care nu este distilată.

Avertisment - apa ionizată nu înseamnă apă distilată!

Există un produs comercial de tipul apei îmbuteliate, prezentat sub denumirea de apă IONIZATĂ (ori DE-IONIZATĂ). Este vorba despre un proces mult prea complicat pentru a fi explicat într-o carte de acest gen. Există unele autorităţi

care susţin că răşinile care sunt folosite ca substrat prin care este trecută apa pot să devină medii de cultură pentru bacterii, virusuri etc. Deşi se susţine că procesul înlătură „practic” toate elementele minerale şi că poate fi folosit în „scopul obţinerii de apă
distilată”, prefer personal să folosesc numai apă distilată prin vaporizare.

Ca să rezum discuția pe tema diverselor tipuri de apă, există apa naturală (brută), apa dură, apa dedurizată, apa fiartă, apa d eploaie (zăpada este, practic, apă de ploaie), apă filtrată, apă DISTAL (ionizată sau de-ionizată) și, în sfârșit, apa “perfectă”: APA DISTILATĂ.

Personal, prefer să fiu în siguranță și ca urmare folosesc NUMAI APĂ PURĂ DISTILATĂ PRIN VAPORIZARE.

Capitolul 14

APA ÎN OM ȘI ÎN NATURĂ

Fără aer, omul poate să trăiască numai câteva minute, nu mai mult. Fără apă, omul poate să trăiască numai 3 ori 4 zile, cu toate că în anumite împrejurări şi condiţii poate să supravieţuiască chiar şi o săptămână sau două.

Au fost oameni care au murit în două sau trei zile în deşert, când nu au putut să găsească nici măcar o picătură de apă, în condiţiile în care în deșert până şi aerul nopţii este complet lipsit de umezeală. Este cunoscut cazul unui om care a murit în 18 zile în care nici nu a mâncat şi nici nu a băut apă.

Ce face apa în organismul omului?

Organismul uman este alcătuit din 70 până la 80 la sută apă. Este vorba despre apă pură, distilată. Această apă conţine numai elementele pe care le transportă și care sunt componente indispensabile ale organismului, ori reziduuri care trebuie eliminate din organism prin intermediul organelor excretoare.

Cerealele, pâinea etc., au un puternic efect de deshidratare!

Cei mai deshidrataţi oameni de pe pământ sunt cei care consumă care consumă cantități masive de cereale procesate, pâine şi carne, bând foarte puţină apă, și aceasta eventual doar sub formă de cafea sau ceai şi băuturi.

Cerealele procesate conțin numai între 7 și 13% apă. Conţinutul mediu de apă al pâinii este de numai 35 până la 40%.

Toate plantele conţin apă distilată.

Te-ai gândit vreodată la cantitatea de apă care este necesară creşterii plantelor? Du-te la țară și uită-te împrejur. Observă că practic tot ceea există pe pământ are în compoziție apă. Fiecare fir de iarbă, fiecare tufă, fiecare plantă fiecare copac este compus din apă în proporţie de 50 până la 95%. Această apă este apă distilată, apă atmosferica şi alte feluri de apă, pe care planta le

distilează în mod natural şi automat. Rădăcinile dau lăstari care ies din pământ ajungând în atmosferă şi imediat planta începe să distileze apa din atmosferă.

Fără apă, această planetă ar pieri!

Ridică-ţi privirea - vei vedea câ atmosfera este încărcată de apă, chiar dacă nu o poţi sesiza ca atare. Umezeala invizibilă reprezintă rezultatul distilării, al evaporării apei de pe oglinzile de apă ale lacurilor, mărilor, oceanelor etc. Apa distilată este, pe bună dreptate, sângele planetei noastre.

Fiecare 28 de grame de fibre vegetale au nevoie de 45 litri de apă ca să crească!

Vegetaţia reprezintă cel mai mare volum de materie de pe pământ.
În starea lor naturală, legumele şi fructele, nucile şi seminţele - pentru om; şi cerealele şi fânul - pentru animale, sunt compuse din 60 până la 95 la sută apă. Aceasta este apă distilată pură. Vegetaţia de pe pământ are nevoie, în medie, de 45 litri de apă pentru fiecare 28 de grame de fibre vegetale, în perioada de creştere a plantei.

Chiar dacă nu-ţi vine să crezi - este nevoie de 65.000 litri de apă pentru 450 kg de hrană!

Gândeşte-te numai! Natura asigură între 60.000 şi 65.000 litri de apă pentru a-i asigura omului 45 de kg de legume şi fructe, şi 45 de kg de trifoi şi alte alimente specifice animalelor.

Elimini din organism jumătate de kilogram de apă pe zi!

Organismul uman ar trebui să elimine în 24 de ore aproximativ jumătate de kilogram de umezeală şi lichid, prin porii pielii şi prin alte organe excretoare, pentru a împiedica concentrarea excesivă de reziduuri în organism. În lipsa completării pierderilor, organismul s-ar deshidrata rapid, pe lângă faptul că ar fi predispus la apariţia unor afecţiuni care l-ar slăbi.

Rareori oamenii se gândesc la cantitatea de apă pe care o obţin prin intermediul alimentelor şi a băuturilor consumate pe parcursul unei zile din viaţă. Această problemă a apei ar trebui să fie avută în vedere zilnic și ar trebui să se consume în fiecare zi o cantitate suficient de mare de lichide, care să asigure completarea nivelului necesar de apă din organism.

Nu te teme de decrepitudinea bătrâneţii - bea cât mai mult suc de legume.

Toate legumele și fructele sunt pline de apă distilată organică iar sucurile lor sunt cele mai hrănitoare. Sunt rapid asimilate, într-o fracţiune din timpul necesar digerării și asimilării legumelor şi fructelor propriu-zise, ca și al altor alimente. Este realmente esențial, atât pentru binele organismului, cât și în scopul de a se evita posibilitatea pe termen lung de apariţie a îmbătrânirii premature, să se bea zilnic cel puţin un litru de apă distilată, plus cât mai mult suc de legume şi fructe proaspete.

Organismul tău își creează singur o parte din apă!

Pe bună dreptate trebuie să-i fim recunoscători Creatorului pentru minunata, miraculoasa întocmire a corpului nostru.
Gândește-te numai cât de asiduu munceşte organismul pentru a te ajuta să te împiedici să te autodistrugi, și aceasta fără ca tu să fii câtuşi de puțin conștient de strădaniile lui.

Să ne gândim la maniera uimitoare în care, prin capacitatea sa inerentă, organismul este capabil să își creeze singur o parte din apa distilată prin oxidarea zaharurilor, grăsimilor şi proteinelor pe care le are stocate. Oxidarea a 28 g de grăsime corporală, de exemplu, produce 28 g de apă!

Știai că ești un flacon uman plin cu 70 la sută apă?

Scopul consumului de apă nu este doar acela al potolirii setei. Apa reprezintă o parte majoră a compoziției corpului omenesc. Peste 70% din compoziția corpului este reprezentată de apa distilată, în vreme ce organismul nu conține decât, aproximativ, 5 litri de sânge!

Apa din organismul omului trebuie să fie distilată, deoarece apa distilată, prin însuși caracterul ei inerent magnetic, este capabilă să colecteze numeroase impurități, care fie se agregă, fie plutesc în întregul organism.

Caldă sau rece – apa din organism păstrează temperatura corpului.

Apa din organism este necesară pentru menținerea acestuia la o temperatură adecvată pentru starea de confort, în funcție de mediu. Acest obiectiv este atins prin intermediul mecanismelor pentru controlul temperaturii de la nivel

cerebral, de o grupare de masă nervoasă cunoscută sub numele de hipotalamus. Vom discuta despre acest organ asemănător unei glande, la momentul potrivit.

Ce s-ar face o femeie, dacă nu ar avea apă să o verse în lacrimi?

Apa este necesară pentru procesele de respiraţie. Ştii cât de inconfortabil este să ai nările atât de uscate încât să se irite, în timp ce, pe de altă parte, nările sunt la fel de supărătoare când secretă cantităţi excesive de fluide. Mai mult sau mai puţin în aceeaşi regiune, deficienţa de apă la nivelul glandelor lacrimale ar face practic imposibil ca femeile să lăcrimeze în condiţii de stres emoţional, iar acest lucru, desigur, ar constitui o adevărată nenorocire în multe împrejurări!

Când nu ai surse de apă, consumă cât mai multe legume şi fructe.

Având în vedere că necesitatea de a-i asigura organismului cât mai multă apă este evidentă, sursa apei este o chestiune la fel de importantă. Apa distilată, după cum am subliniat, este realmente de o importanţă vitală. Din legumele şi fructele crude ne asigurăm nu numai cea mai bună apă distilată care ne stă la dispoziţie, ci şi alimentele care ne vor hrăni cel mai rapid şi mai convenabil celulele. Un asemenea program constructiv şi preventiv nu poate decât să ducă la asigurarea unei sănătăţi înfloritoare şi la împiedicarea producerii coşmarului reprezentat de epuizarea de energie şi vitalitate.

În lipsa acestor cunoştinţe vitale, oamenii iau apa în derizoriu, considerând-o bună când le este sete sau la gătit. Apa este un bun atât de obişnuit, încât rareori stă cineva să se gândească ce înseamnă de fapt, câtă vreme exista la îndemână. Când devine o raritate sau lipseşte cu desăvârşire, fie accidental sau din cauze naturale, puţini oameni îşi dau seama cât de multă apă ascunsă este conţinută de legume şi fructe, chiar consumate ca atare, în starea lor naturală.

Apa îţi asigură căldură şi energie.

Dacă vrei căldură şi energie, ai nevoie de apă distilată în organism. Alimentele pe care le consumi fac mai mult pentru tine, nu doar îţi hrănesc celulele organismului. Îţi furnizează căldură şi energie, dacă alimentele sut de genul și de tipul care să-ţi asigure într-adevăr aceste beneficii. Ține minte că 25% din valoarea calorică a alimentelor pe care le consumi este disipată prin transpiraţie, prin porii pielii, precum şi pe cale pulmonară, prin respiraţie. Doar

prin această modalitate de evaporare, organismul elimină între unu şi doi litri de lichid zilnic.

Pierderea de apă prin porii pielii devine mai pronunţată în perioadele foarte calde și mai ales în cursul practicării unei activităţi fizice, când transpirația se accentuează semnificativ. În cazul în care corpul transpiră masiv, este posibil să piardă chiar şi un litru de apă pe oră.

Cum mai pierzi apă din organism?

În afara pierderilor prin transpiraţie, pe cale renală şi pe cale digestistivă, se mai pot elimina între 2și 3 l în 24 de ore.
În cazul unui consum excesiv de băuturi, această eliminare se mărește corespunzător. Acest fapt este adevărat mai ales în cazul consumului unor cantități foarte mari de bere, după cum am discutat detaliat într-un capitol anterior.

Capitolul 15

GLANDELE SALIVARE

Glandele acelea din gură. Au nevoie de apă în permanenţă.

Dintre numeroasele funcţii ale organismului în care se foloseşte permanent apă, nu trebuie să trecem cu vederea glandele salivare. În lipsa glandelor salivare, nu ai putea să digeri alimentele ingerate şi ai avea gura uscată în permanenţă, lucru care te-ar scoate din răbdări!

Există trei tipuri de glande salivare şi trebuie să te familiarizezi cu ele, deoarece cunoaşterea lor îţi va stimula interesul faţă de menţinerea unui echilibru adecvat al apei în organism.

Glandele parotide sunt localizate în fiecare obraz. Glandele submandibulare (mandibulă înseamnă maxilarul inferior) sunt localizate la partea posterioară a gurii, sub mandibulă. Glandele sublinguale (lingua înseamnă limbă) sunt localizate sub limbă. Studiază imaginea alăturată.

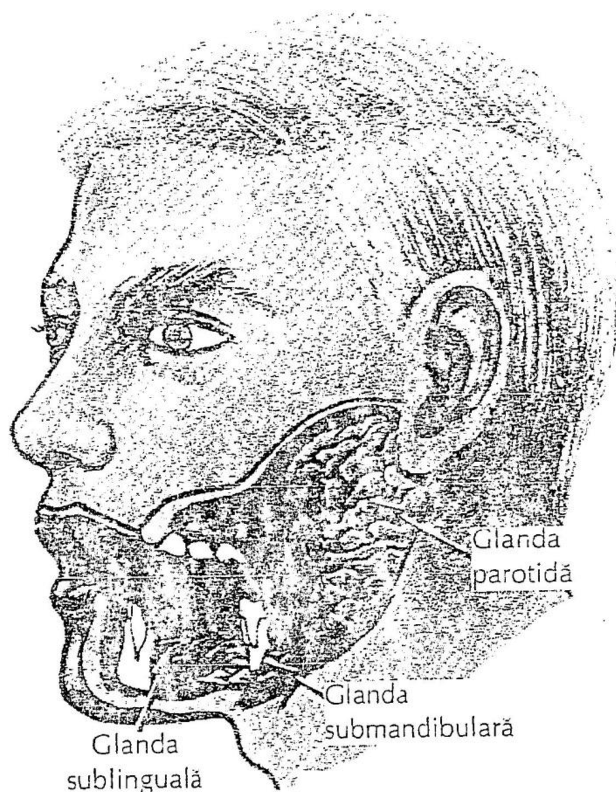
În afara glandelor salivare, şi limba are o serie de glande cu pori care se deschid la suprafaţa ei. Sunt glande seroase
(seroase înseamnă că secreţia lor este apoasă), mucoase pe faţa superioară a limbii şi mixte pe faţa inferioară.

Glandele salivare sunt deosebit de active în special în timpul digestiei alimentelor şi băuturilor pe care le introduci în gură. Glandele limbii, pe de altă parte, sunt permanent active pentru menţinerea umectării cavităţii bucale şi a limbii.

Secreţia totală de lichid de la nivelul acestor glande ajunge la aproximativ 1,5 l în fiecare zi. Realizezi acum cât de important este să consumi apă pură!

Îţi poţi imagina cum ar putea să miroasă o acumulare de calciu (calcar) în gură, daca mineralele inutilizabile nu ar fi eliminate complet din organism?

Din ce îşi asigură aceste glande aportul permanent de apă? Într-ade-vâr! Din ce surse? Din apa distilată care circulă în permanenţă în organism. Din rezervele de apă din propriul tău corp!



Imaginea 4: Glandele salivare

Glandele salivare secretă saliva pentru începutul procesului de digestie. Mai sunt și alte glande, pe faţa superioară şi pe cea inferioară a limbii, a căror funcţie constă în menţinerea umezelii limbii şi a mucoasei, în permanență. (Pentru că în această imagine nu este prezentată și limba, aceste glande care asigură umectarea limbii şi mucoasei bucale nu pot fi ilustrate.)

Toate aceste glande consumă aproximativ 1,5 l de apă zilnic. Dacă apa este deficientă, ori dacă există dar este poluată, poate să urmeze uscăciunea limbii și a gurii. Limba şi gura ar genera în acest fel o senzaţie de uscăciune inconfortabilă, iar saliva ar fi inadecvată sau suficient de deficitară pentru a preveni realizarea corespunzătoare a paşilor iniţiali ai digestiei. Aceasta poate să conducă la apariția senzațiilor de arsuri în hipogastru, indigestie etc.

Alegerea atentă a băuturilor consumate este în mod evident de cea mai mare importanță.

Capitolul 16

STOCAREA APEI ÎN ORGANISM

Ai apă în muşchi!

Stocarea apei în organism scoate la lumină o problemă foarte interesantă. Aproximativ 15-16% din apa din organism este stocată în mușchi. Când mușchii se deshidratează, devin flacizi.

Când există un deficit de apă la nivelul muşchilor şi când apa aflată în circulație se întâmplă să lase reziduuri de minerale inutilizabile la nivelul mușchilor, pot să rezulte afecţiuni musculare foarte dureroase, care se manifestă prin dureri în cursul efortului fizic. Efortul fizic face muşchii să se dilate și să se contracte, iar când această activitate fizică se desfășoară pe fondul deshidratării muşchilor, precum şi în prezenţa unor substanțe străine (cum ar fi reziduurile de calciu şi magneziu), spasmele şi crampele musculare pot să provoace stări dureroase şi chinuitoare, care îi fac viața mizerabilă persoanei respective.

Carnea produce acid uric la nivelul organismului!

Mai există un inamic al confortului muscular, care îşi aruncă săgeţile dureroase în regiunile musculare. Este vorba despre acidul uric.

De unde provine acidul uric? Este produsul final al consumului excesiv de carne și produse din carne. Digestia cărnii duce la generarea de acid uric. Mușchii au o afinitate deosebită faţă de acidul uric - dar numai până la un anumit punct. Muşchii au o limită de toleranţa la acidul uric, pe care îl pot absorbi fără consecinţe. Dacă această limită de toleranţă este atinsă sau depășită, acidul uric formează cristale foarte fine care înțeapă și chiar perforează fibrele musculare, probabil ca un avertisment pentru victimă că este vinovată de faptul că a devenit o persoană carnivoră. Aceste cristale ascuțite de acid uric în niciun caz nu trebuie să fie tratate superficial sau neglijate. Când sunt neglijate, victima este pedepsită de afecțiuni cum ar fi reumatismul, nevrita și altele asemenea.

Persoanele care nu consumă deloc carne rareori sunt deranjate de afecţiunile provocate de acidul uric. Însă nici vegetarienii nu sunt complet scutiţi şi nu sunt imuni la afecţiunile care rezultă de pe urma reziduurilor de calciu şi magneziu acumulate după ani şi ani, la nivelul venele şi arterelor. Depozitele de asemenea elemente, lăsate la aceste niveluri de apa naturală, folosită pentru băut sau prepararea alimentelor, dacă nu sunt corectate, îşi pun amprenta asupra anilor care urmează, provocând de asemenea tulburări musculare.

Şi pielea este un rezervor.

Apa mai este stocată şi în piele, în proporţii cuprinse între 10 şi 15%. Pentru întreţinerea pielii într-o stare optimă, este necesar sâ fie menţinut un echilibru corect al apei şi grăsimilor. Deficitul sau calitatea nesatisfăcătoare a apei consumate au un efect profund asupra calităţii pielii.

Consumul zilnic al unei cantităţi suficiente de apă distilată poate sa fie de un mare ajutor pentru menţinerea aspectului sănătos al pielii, iar consumul de sucuri proaspete din legume şi fructe asigură cea mai bună hrănire pentru întreţinerea texturii pielii şi a unui aspect frumos.

Capitolul 17

DESPRE SUCUL DE MORCOVI

Sucul de morcovi - o adevărată binecuvântare pentru omenire când se dorește sănătatea.

Timp de peste o jumătate de secol, am consumat zilnic suc de morcovi, în cantități de la un litru până la 3,5 litri uneori. Atribui starea mea de sănătate înfloritoare și textura extraordinară a pielii mele în mod direct consumului de suc de morcovi.

Ignoră-i fără grijă pe cei care nu ştiu despre ce vorbesc!

A existat o vreme, când am început să beau suc de morcovi, când pielea mea a început să capete o culoare galben-portocalie. Am descoperit că această reacție se datora curăţirii ficatului, care se întâmpla să se afle într-o stare FOARTE proastă în perioada respectivă. În orice caz, după câteva luni, această culoare a dispărut şi pielea mea a fost din nou mai frumoasă și mai sănătoasă decât fusese vreodată.

Pe parcursul ultimei jumătăţi de secol, mii şi mii de oameni, dacă nu chiar milioane, au consumat suc de morcovi, fără ca vreodată, măcar unul dintre ei să se confrunte cu o singură reacţie adversă.

Ziarele sunt notorii pentru noianul de informaţii eronate!

Subliniez aici și acum acest lucru deoarece numeroşi editorialişti și-au asumat sarcina să pună la îndoială efectele benefice ale sucului de morcovi și să atace benficiile pe care le-au avut milioane de oameni de pe urma consumului acestui suc. Această discuţie absurdă provoacă ample confuzii în mintea celor care caută cu toată onestitatea să-și amelioreze sănătatea și întreaga viață. Şi aceasta într-un mod inutil. Oricine pune la îndoială valoarea sucurilor proaspete din legume crude, ca mijloc de obținere sau restabilire a stării de sănătate, a energiei și a vitalității, cu siguranță nu are nicio experiență. Cum nu există vreun substitut al experienței, ar fi mult mai bine dacă aceşti oameni ar urma un tratament de șase luni cu sucuri proaspete din legume crude.

Sucul crud din morcovi

În funcţie de starea persoanei respective, se poate consuma suc crud din morcovi pe timp nelimitat, în cantităţi rezonabile - de la trei până la patru litri pe zi. Sucul din morcovi are efectul de a ajuta la normaliza întregului organism. Este cea mai abundentă sursă de vitamina A, pe care organismul o poate asimila foarte uşor, fiind, de asemenea, şi o sursă abundentă de vitamine B, C, D, E, G şi K. Ajută şi la stimularea apetitului şi este un adjuvant pentru digestie.

Sucul crud din morcovi este un ajutor important pentru îmbunătățirea şi întreţinerea structurii osoase a dinţilor. Sucul crud din morcovi rezolvă afecţiunile ulceroase şi canceroase. Asigură rezistenţă la infecții, acţionând cel mai eficient împreună cu glandele suprarenale. Ajută la prevenirea infecţiilor ochilor şi gâtului, precum şi ale amigdalelor, sinusurilor și organelor respiratorii în general. Protejează sistemul nervos și este neegalat în creşterea vigorii şi a vitalităţii.

Afecţiunile intestinale şi hepatice se datorează uneori carenţei de elemente pe care le conține, în schimb, sucul de morcovi preparat adecvat. În condiţiile în care este cazul, sucul crud din morcovi realizează o curățire semnificativă a ficatului şi se poate constata că sunt dizolvate materialele care îl colmatează. Adeseori, aceste reziduuri se descarcă în cantități atât de abundente, încât canalele intestinale şi urinare devin insuficiente pentru evacuarea acestui flux, şi, într-un mod perfect natural, reziduurile trec în limfă, de unde sunt eliminate din corp prin porii pielii. Aceste reziduuri conţin un pigment portocaliu sau galben şi, în perioada eliminării din organism, pielea poate să-şi schimbe uneori culoarea. De câte ori se produce o asemenea decolorare după ce se consumă suc de morcovi, este un indiciu că ficatul beneficiază de o foarte necesară curăţire.

Glandele endocrine, în special suprarenalele şi gonadele, necesită elemente alimentare care se găsesc în sucul crud din morcovi. Uneori, în urma consumului de suc de morcovi este depăşită chiar şi sterilitatea. Cauza sterilităţii a fost identificată în consumul permanent de alimente în care atomii şi enzimele sunt distruse prin preparare sau pasteurizare.
Pielea deshidratată, dermatita şi alte afecţiuni ale pielii se datorează unei deficienţe în organism a unora dintre aceste elemente alimentare conținute, în schimb, de sucul de morcovi. De asemenea, această carență produce și tulburărilor oculare, cum ar fi oftalmia, conjunctivita etc.

Ca adjuvant pentru rezolvarea rezolvarea ulcerelor şi a cancerului, sucul crud de morcovi s-a dovedit a fi un adevărat miracol epocal. S-a constatat, pe de altă parte, că este necesar ca sucul din morcovi să fie preparat într-un mod adecvat şi, în acelaşi timp, să fie eliminată din alimentaţie şi cea mai mică urmă de zahăr concentrat, amidon şi făină de orice fel.

Sucul din morcovi conţine o combinaţie de elemente care hrănesc întregul organism, ajutând la normalizarea greutăţii acestuia, precum şi la restabilirea echilibrului său biochimic.

Datorită deficitului de atomi vii din hrana omului, mai ales în cazul generațiilor actuale şi a celor imediat precedente, celulele organismului uman sunt private sau pe jumătate private de aceste elemente, incapabile să funcționeze normal şi eficient, aşa cum au fost create, se revoltă şi se dezorganizează. Nefiind vorba despre celule pe de-a întregul moarte, ele se dizlocă din ancorajul lor (la figurat vorbind) și se deplasează până când găsesc un loc unde se pot grupa. În condiţiile în care întregul organism suferă, mai mult sau mai puţin, din cauza privării de atomi vii, există o multitudine de locuri din organism a căror rezistenţă este redusă.

Nu trebuie să concluzionăm că ulcerele şi cancerul rezultă numai de pe urma unor imperfecţiuni fizice. După cum am subliniat deja, aceste afecțiuni și multe altele pot foarte bine să rezulte de pe urma resentimentelor cultivate în tot cursul vieţii, de pe urma stresului datorat unor stări mentale cum ar fi invidia, frica, ura, îngrijorarea, frustrarea şi alte piedici intangibile. Acestea sunt primele care trebuie dizolvate şi alungate. Pe de altă parte, nu trebuie să trecem cu vederea faptul că malnutriția și incapacitatea de menţinere a organismului în cele mai bune condiții de curățenie, pe dinafară şi pe dinăuntru, precum şi mental, pot fi considerate, în modul cel mai evident, factori contributivi.

Cartea mea „Sucuri din legume şi fructe - Ce-i lipseşte organismului tău” se bazează pe experienţa mea pe parcursul multor ani, confirmată de nenumăraţi oameni din întreaga lume.

Capitolul 18

CLORUL LETAL

Cărțile actuale de istorie dau, cel mult, puține detalii referitoare la clorul utilizat într-un mod atât de condamnabil în timpul Primului Război Mondial. Mii și mii de soldați și civili au supraviețuit războiului fiind epave umane, cu măruntaiele arse de clor.

Clorul ucide inamicul în timp de război şi proprii cetăţeni în timp de pace!

La sfârşitul războiului, utilizarea clorului a fost reorientată către germenii otrăvitori din apa de băut. S-a conceput şi s-a aplicat ideea de a trata prin clorinare TOATE sursele de apă, din nenumărate ţări, în scopul declarat al uciderii bacteriilor.

Clor + grăsimi animale = Ateroscleroză

Combinaţia dintre clor (folosit la clorinarea apei) şi grăsimile animale din dietă produce un amestec care formează o substanță cleioasă ce se depune pe artere. Această substanță cleioasă este rezultatul unui proces cumulativ care are loc atâta timp cât persoana în cauză continuă să bea și să mănânce această combinație. Nu există nicio cale de a corecta această problemă odată ce ea a progresat peste o anumită limită, deoarece substanța cleioasă acumulată în artere cauzează atacuri de cord, inițial, ca o avertizare moderată, care foarte probabil se va transforma într-o ateroscleroză, și apoi va culimina cu o înmormântare.

Care este soluția?

Soluția este simplă. Atunci când vaporii de apă părăsesc recipinetul în care apa a fost fiartă pentru a fi transformată în APĂ DISTILATĂ, nici clorul, nici mineralele, și nici toxinele și otrpvurile nu rămân în APA DISTILATĂ!

Capitolul 19

ŢESUTURILE CONJUNCTIVE

Acestea sunt membrane care învelesc și sprijină toate organele din corpul omului.

Când se consumă un volum important de apă naturală, se poate măsura chiar faptul că scade presiunea osmotică (aceasta fiind presiunea provocată de osmoză), ceea ce duce la obstrucţionarea funcţiilor şi activităților din regiunile care pot fi afectate. Această influenţare a presiunii osmotice poate rezulta de pe urma materialului mineral din apă sau de urma consumului excesiv de sare şi alimente pe bază de amidon şi zahăr.

Țesuturile conjunctive sunt pelicule de diverse grosimi extrem de fine, care formează o reţea a cărei întindere aproape că nu poate fi concepută de mintea omului. Cu toate că nu am date pe care să-mi întemeiez o estimare, impresia mea este că, dacă toate țesuturile conjunctive din organismul omului ar fi separate și întinse pe pământ, ar putea să acopere câteva hectare!

Camioneta prietenilor mei a făcut infarct!

La începutul acestui an, un bărbat şi o femeie, prieteni de familie, au hotărât să plece câteva zile. Itinerarul lor către nordul statului Arizona i-a dus și prin orașul Williams (aproximativ 1.270 m deasupra nivelului mării), în Flagstaff (la 1.300 m înălţime), aflate la o distanţă de aproximativ 75 km între ele. La jumătatea distanţei până în Flagstaff, au întâlnit un viscol puternic. Soția lui era la volan, când se aflau în acest punct al călătoriei, iar motorul camionetei a început să aibă probleme cardiace. Exact. Motorul lor a făcut infarct!

Prietenul meu i-a spus soției să tragă pe dreapta, pe autostrada de patru benzi și a condus el, cu o viteză în jur de 20 km pe oră (spre deosebire de 75 km pe oră, cu cât mergea ea) menajând motorul, până au ajuns în siguranță în Flagstaff, unde a dus maşina direct la un service al dealer-ului care se ocupa exact de marca aceea de maşini.

l-a spus meşterului că avea impresia că era posibil să fie înfundată conducta care ducea de la rezervor la carburator.

Meşterul a scos repede filtrul de carburant şi l-a înlocuit cu unul nou-nouţ, după care motorul a început să toarcă lin ca o pisică, iar ei şi-au continuat drumul. Mi-a spus că nu au mai avut probleme pe urmă. Diagnosticul fusese corect!

Filtrul de combustibil al prietenului este analog cu O SINGURĂ porţiune de ţesut conjunctiv. Au cumpărat un filtru nou şi l-au montat în câteteva minute. Dacă ai un infarct, nu poţi înlocui tot ţesutul conjunctiv, la nici un preţ. Răul este făcut, iremediabil. Acumularea de calcar (calc şi magneziu, pe o perioadă de 40 sau 50 de ani de consum de apă naturală este posibil să fie considerabil. O asemenea acumulare de calciu poate să blocheze numeroase locuri filtrante ale ţesutului conjunctiv, în afara arterelor și venelor.

Ţesutul conjunctiv este cea mai mare fabrică de filtrare din lume

Fiecare picătură de apă, limfă şi sânge, care circulă în organismul omului, este filtrată de aceste ţesuturi conjunctive. În consecinţă, toate alimentele pe care le consumi, după digerare, sunt de asemenea filtrate prin aceste ţesuturi conjunctive, înainte ca particulele care le formează să poată ajunge la celulele cărora le sunt destinate. Atunci când, prin acest proces de filtrare, ţesuturile conjunctive sunt blocate fie de calciu, de făina albă sau de alte substanţe incompatibile, regiunile blocate în mod sigur vor produce probleme.

Vai, dar cum este posibil ca alimentele rafinate să afecteze processul le de filtrare?

Impurităţile care circulă prin organism odată cu apa şi sângele, sunt răufăcătorii care îmbâcsesc reţeaua fină microscopică ce formează membranele filtrante. Alimente cum ar fi cele pe bază de făină, amidon şi zahăr concentrat şi devitalizate, la care se mai adaugă şi calciul din apă, pot să-şi aducă propria contribuţie la obstrucţionarea trecerilor prin ţesuturile conjunctive.

Este important să se reţină acest lucru, deoarece nu se poate da vina numai pe prezenţa în apă a calciului, magneziului etc, etc, pentru apariția acestor obstrucţii. Este posibil ca adevăraţii vinovaţi să fie combinaţiile de alimente, precum şi produsele pe bază de amidon şi zahăr, din categoria carbohidraţilor. Există un gen de carbohidraţi buni şi hrănitori și există un gen de carbohidraţi

răi, destinaţi să amorţească poftele alimentare, fără a se ţine cont de calităţile lor în favoarea sănătăţii sau a hrănirii.

Care carbohidraţi sunt alimente hrănitoare compatibile?

Carbohidraţii care sunt consideraţi alimente hrănitoare sunt legumele și fructele, cartofii, fasolea, lintea, ierburile, mazărea, cerealele etc, cu condiția să fie consumate crude şi, când este vorba despre fasole, mazăre, linte și cereale, în starea de germeni.

Carbohidraţii care se găsesc în alimentele "rafinate" sunt lipsiţi de valoare nutritivă şi nu considerăm că sunt compatibili cu asigurarea unei sănătăți înfloritoare.

Ce este rău la alimentele "rafinate"?

Procesele de rafinare constau în ÎNLĂTURAREA părţii valoroase a alimentelor. Cu alte cuvinte, din ele se extrage și se elimină tot ceea ce ar putea împiedica alimentele să fie păstrate pentru perioade îndelungate de timp fără a se altera. Aceste produse "rafinate" sunt carbohidraţii insolubili în apă și care pot, prin urmare, să blocheze ţesuturile conjunctive și în special venele şi arterele. Exemple ale acestui efect sunt observabile în cazul varicelor venoase, a ocluziilor coronare care provoacă infarctul de miocard etc.

Care este rolul ţesuturilor conjunctive?

În general, rolul ţesuturilor conjunctive constă în legarea, susţinerea și protejarea unor părţi sau a unor organe întregi din structura cărora fac parte. Aceste părţi înseamnă milioane de pereţi ai vaselor de sânge, kilometri întregi de nervi şi învelişuri ale fibrelor nervoase, muşchi şi glande etc. Funcțiile lor inerente au legătură cu circulaţia şi stocarea lichidelor și a substanţelor nutritive.

Ţesuturile conjunctive constau în membrane care formează ţesuturi adipoase, ţesuturi de pigment, pereţii vaselor de sânge, membranele de susţinere a unor organe, cum ar fi ficatul, rinichii, testiculele etc. De asemenea, sunt implicate în metabolismul celular.

Unele tipuri de ţesuturi conjunctive au celule specializate în colectarea grăsimilor. Când aceste „celule grase” sunt îmbâcsite cu substanțe grase, formează ţesutul adipos.

Ţesuturile conjunctive intră în structura corneei, a învelişurilor exterioare ale creierului şi ale membranelor care îmbracă măduva spinării.

Până şi cea mai mică părticică de ţesut conjunctiv este implicată în mod intim în filtrarea apei. DE ACEEA contează atât de mult genul şi calitatea apei. În mod evident, nu poţi să consumi o apă mai sigură decât apa distilată. Acesta este motivul dizertaţiei mele îndelungate şi detaliate pe subiectul ţesuturilor conjunctive.

Presupun că îţi preţuieşti sănătatea şi, mai mult de-atât, cu siguranță nu vrei să te alături mulţimii de oameni îmbătrâniţi prematur, care nu mai au la ce să se aştepte în afara decesului.

Nu ai cum să-ţi dai seama unde sau când acest calciu va obstrucționa filtrele!

Suprafaţa ţesuturilor conjunctive din organismul uman este atât de mare, încât ar fi aproape imposibil să ghiceşti în ce loc anume va fi blocat procesul de filtrare. Cel mai frecvent loc este reprezentat, desigur, de vene şi de artere, deoarece prin fiecare porţiune a lor circulă în permanenţă sângele şi lichidele din organism, aceste vase preluând şocul acestei circulaţii.
Reţine că, deşi ai numai 5 l de sânge, organismul tău conţine între 50 şi 80 l de apă. Prin urmare, mare atenţie la apa pe care o introduci în organism, dacă preţuieşti sănătatea înfloritoare.

Capitolul 20

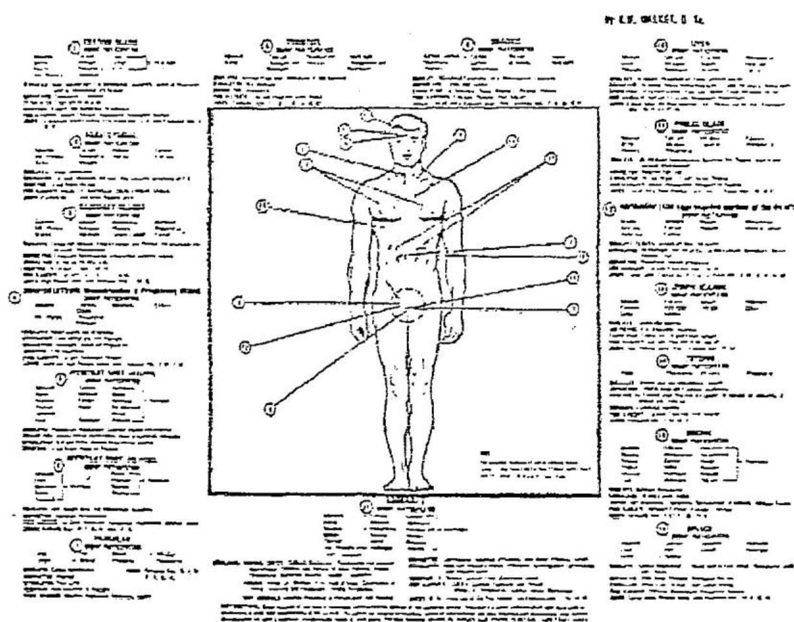
GLANDELE AU NEVOIE DE APĂ DISTILATĂ

Ești familiarizat cu glandele endocrine?

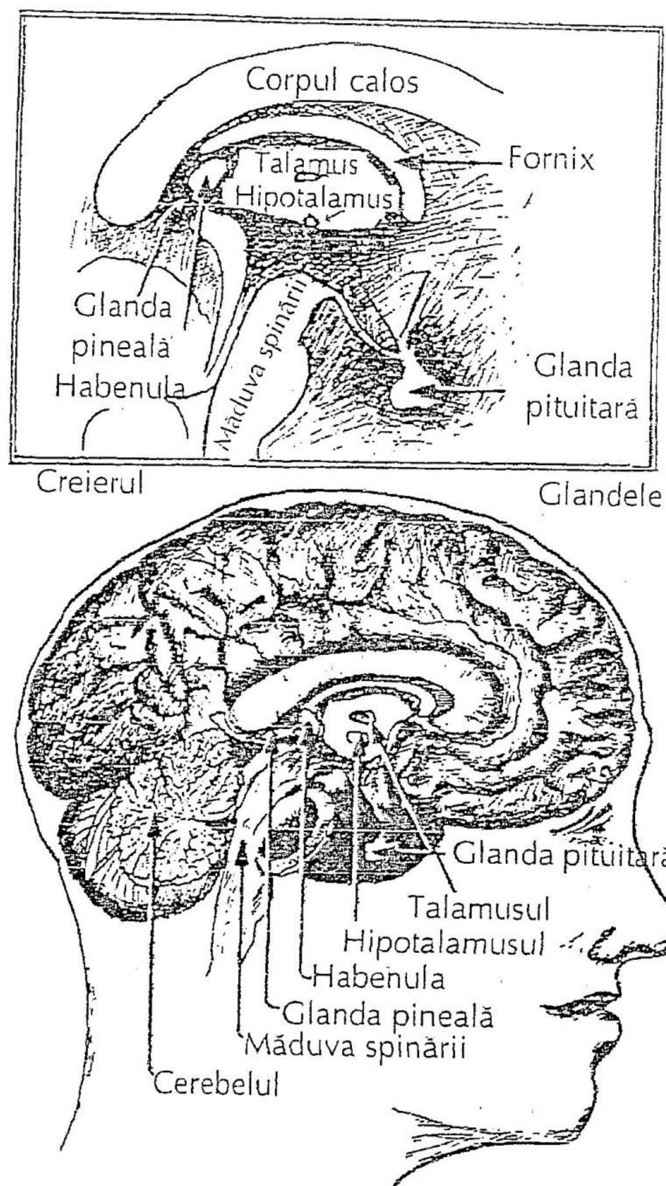
Pot să afirm fără teama de a fi contrazis, că glandele endocrine, glandele cu secreţie internă, sunt de departe cele mai importante şi vitale organe din corpul omului.

Chiar şi fără a avea prea multe cunoştinţe de anatomie, probabil că ai putea să petreci ore de-a rândul studiind tabloul glandelor endocrine, pe care l-am conceput şi desenat spre folosul tuturor celor preocupaţi şi interesaţi.

După părerea mea, ai putea să studiezi toate cărţile din biblioteca mea pe subiectul glandelor endocrine, de câte 400 şi 500 pagini fiecare, şi tot nu ţi-ai putea forma o idee atât de clară în minte, în câteva zile, cum ai putea studiind tabloul glandelor endocrine, în numai câteva minute.



Imaginea 5: Tabloul glandelor endocrine



Imaginea 6: Creierul și glandele

Capitolul 21

HIPOTALAMUSUL

Hipotalamusul este un organ glandular. Este alcătuit dintr-un grup de fibre şi este localizat în partea mediană a creierului. Cu toate că nu este propriu-zis o glandă endocrină, hipotalamusul poate fi considerat împăratul sistemului endocrin.

(**Notă**: Deoarece hipotalamusul nu este, propriu-zis, o glandă endocrină, nu apare în tabloul glandelor endocrine.)

Localizat exact deasupra glandei pituitare şi dedesubtul talamusului, hipotalamusul este implicat, reglează, controlează, stimulează şi inhibă aproape toate glandele din organismul uman, prin aceasta exercitând influențe asupra tuturor activităţilor organismului omului. Studiază ilustraţiile care urmează.

Echilibrul hidro-electrolitic este extrem de important.

Controlul apei care intră în organism pe de o parte este important, iar pe de altă parte are efecte nebănuite, *deoarece* este esenţial pentru menţinerea echilibrului hidro-electrolitic al organismului, ceea ce înseamnă reglarea şi conservarea lichidului în organism, completarea rezervelor şi eliminarea apei.

Una dintre funcţiile hipotalamusului este să se ocupe de aceste activităţi în locul tău. Evident, nu există apă care să fie prea bună pentru organismul tău şi pentru activitatea glandelor endocrine. Apa distilată reprezintă unul dintre răspunsurile la această problemă, putând să facă diferenţa dintre un organism sănătos şi unul bolnav.

Eliminarea apei din organism trebuie să se facă controlat.

În lipsa controlului, vezica urinară ar lăsa să se elimine atât de mult lichid, încât fiinţa umană nu ar mai putea funcţiona normal şi, mai mult de-atât, s-ar deshidrata într-un timp foarte scurt.

Hipotalamusul exercită acest control prin intermediul glandei pituitare. În acest context, calitatea apei introdusă în organism are o mare importanţa, acesta fiind un aspect pe care nimeni nu-l ia în considerare atunci când îi este sete.

Ai simţit vreodată că îți este prea cald sau prea rece?

Iarna, tremuri când este frig. Vara, transpiri când căldura şi umezeala sunt prea mari. Care este răspunsul? *Reglarea temperaturii!*

Acasă, în birouri şi în fabrici există termostate care controlează automat temperatura necesară. În organism ai hipotalamusul, care reprezintă mecanismul personal de reglare a temperaturii.

Când vremea este rece, impulsurile nervoase intervin pentru închiderea unei mari părţi din porii pielii, în acelaşi timp cu creşterea factorului de căldură din sângele aflat în circulaţie. Aceasta face ca persoana respectivă să îşi genereze propria căldură, ca să spun aşa.

Când vremea este foarte caldă, pe de altă parte, este declanşat un alt set de impulsuri care deschid porii şi permit apei să umezească pielea, ceea ce produce o senzaţie de răceală a aerului în contact cu pielea umedă şi caldă, aceasta dând un anumit grad de confort organismului.

Aceste impulsuri implică acţiunea nervilor, iar nervii au, în jurul lor, un flux permanent de lichid cerebrospinal, care depinde de calitatea lichidului la dispoziţie în organism.

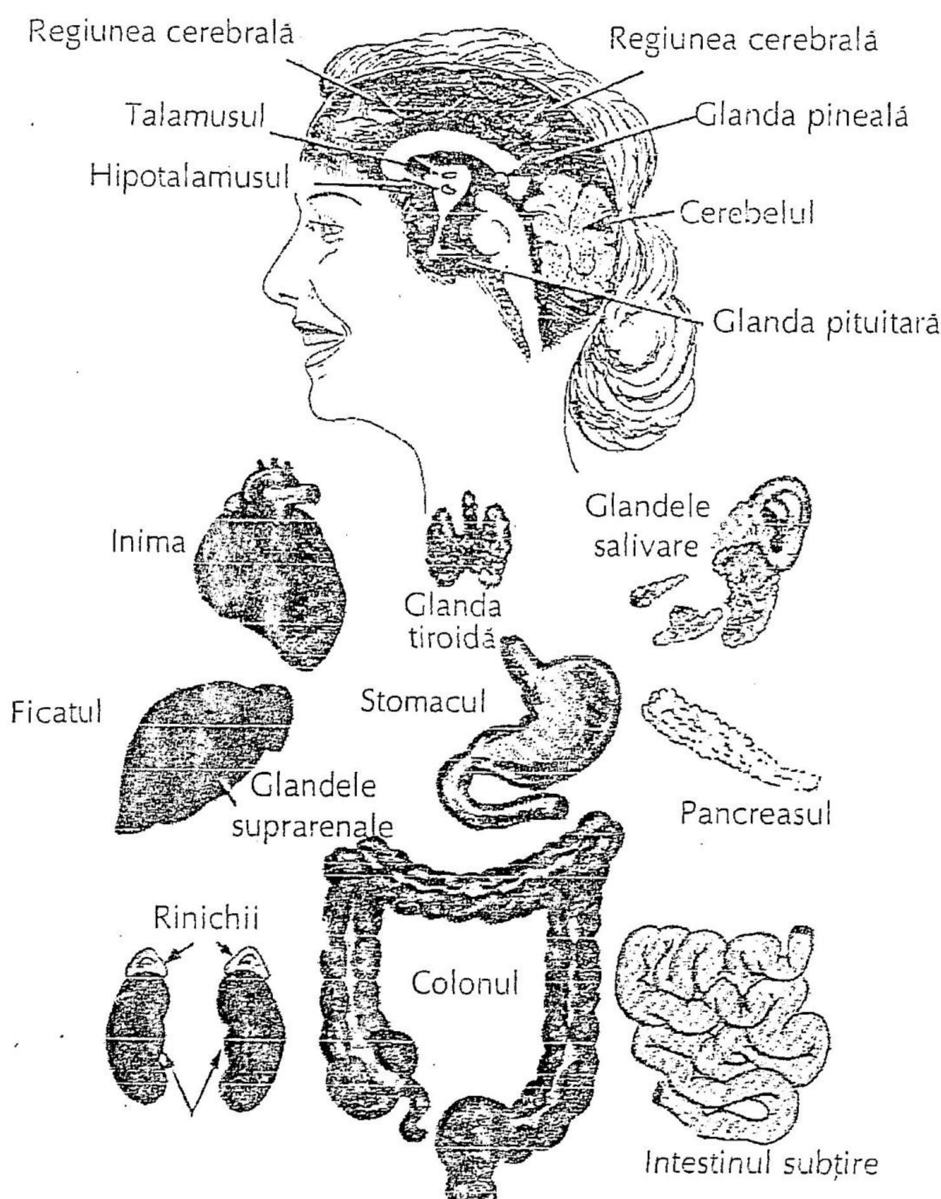
Ţi-e foame? Hipotalamusul îţi spune asta!

Foamea şi pofta de mâncare sunt, fără îndoială, senzaţii cu totul diferite, dar se află, ambele sub controlul hipotalamusului.

Când celulele şi ţesuturile din corpul tău sunt active, au nevoie de refacerea rezervelor şi de regenerare. Această sarcină este îndeplinită tot de hipotalamus, care transmite impulsurile necesare către organele şi glandele digestive. Aceasta este senzaţia de foame.

Apetitul, pe de altă parte, stimulează alte mecanisme. În acest caz, este vorba despre zonele de pe creier care au legătură cu dorinţele şi care determină hipotalamusul, prin sugestie, să mănânce şi să bea, după cum îi indică creierul.

Rareori se întâmplă ca obezitatea să fie rezultatul foamei, însă în mod evident este asociată cu reacţia hipotalamusului la poftele alimentare. Înţelegând acest mecanism, poţi înţelege de ce apetitul se află sau poate să fie adus sub controlul voinţei şi al puterii voinţei.



Imaginea 7: Influența glandelor asupra organelor din corpul omului

Tensiunea arterială răspunde la ordinele venite din partea hipotalamusului!

Nevoile organismului privind fluxul şi presiunea sângelui variază în permanenţă. Reglarea tensiunii arteriale nu este dependentă numai de activitatea inimii, ci şi de controlul de la nivelul hipotalamus.

Dacă ai învăţat anatomie în timpul şcolii, ştii că dilatarea (mărirea sau extinderea diametrului) şi constricţia vaselor de sânge reprezintă un proces esenţial pentru menţinerea unui echilibru adecvat al tensiunii arteriale.

Volumul şi calitatea apei din sânge are o mare influenţă asupra stării de sănătate. Glandele suprarenale exercită o mare parte din controlul acestor procese, însă glandele suprarenale sunt ele însele influenţate de hipotalamus. Astfel, calitatea apei din organism influenţează întregul lanţ glandular.

Calciu! (calcarul) din apa obişnuită poate avea un efect *nociv* asupra glandelor.

Apa distilată este întotdeauna băutura cea mai sigură. Cum apa obişnuită poate să ducă la formarea de depozite de calciu şi de alte minerale nedorite în circulaţia sanguină, aceste elemente pot să-şi găsească o cale către glandele endocrine, cu rezultate dezastruoase, a căror apariţie poate, eventual, să nu fie atribuită niciodată, prezenţei acestor minerale inutile.

Dacă un singur om dintr-un milion ar fi afectat de calcar, nu fi tu acela!

Deoarece miliarde şi miliarde de oameni din ultimele mii de ani au supravieţuit consumând apă naturală, cauzele reale ale morţii lor nu au fost atribuite niciodată depozitelor de calciu formate în organismul lor. Astăzi avem toate motivele să credem că, de fapt, aceasta a fost cauza reală.

Pe de altă parte, nu există niciun motiv de îngrijorare. Oamenii sunt îndoctrinaţi cu ideea că durata de viaţă a omului este de şaptezeci de ani şi atunci (cred ei) "De ce şi-ar face probleme"?

Personal, nu voi merge pe această premisă, de genul "De ce să-mi fac probleme?" Prefer să "joc ia sigur", astfel încât băutura lichidă pe care am consumat-o până acum şi pe care voi continua să o consum până când voi muri, în măsura în care va depinde de mine, este sucul din legume şi fructe proaspete (care înseamnă apă distilată) şi atâta apă distilată pe zi, cât am nevoie.

Hipotalamusul este implicat în toate activităţile corpului şi minţii tale.

În cadrul cercetărilor mele pentru găsirea legăturilor dintre hipotalamus şi toate activităţile fizice şi mentale ale organismului şi ale individului sub aspectul personalităţii, nu am reuşit să descopăr nici măcar o singură împrejurare în care hipotalamusul să nu aibă o influenţă directă sau indi-rectă. Ca urmare, concluzia inteligentă este aceea că alimentaţia cu sub-stanţe lichide şi solide are o importanţă vitală pentru sănătate, energie, vigoare, vitalitate şi longevitate, trebuind prin urmare să fie aleasă aşa cum a fost ea menită de către Natură.

Studiază tabloul "Influenţele glandelor asupra organelor", inclus în această carte.

A putea sau a nu putea dormi?

Când stai treaz cu o durere de cap deprimantă şi odihna îţi este îm-piedicată de anxietate, aşează-te o clipă pe pat în capul oaselor şi con-ştientizează că este vorba despre altceva care îţi deranjează hipotalamu-sul. Exact! Acesta este mecanismul care controlează adormirea şi trezirea.

Ţi se întâmplă vreodată să te enervezi, să te simţi copleşit de resen-timente, exasperat, dezamăgit şi furios?

În vreme ce plexul solar, situat la partea superioară a abdomenului este considerat a fi sediul emoţiilor, glandele suprarenale şi glanda tiroidă sunt tot pe atât de profund implicate. Pe de altă parte, sediul implicării emoţionale este reprezentat de hipotalamus. Gândeşte-te la acest lucru când emoţiile tind să pună stăpânire pe tine.

Când înveţi să-ţi controlezi hipotalamusul, nu numai prin intermediul alimentelor adecvate şi al băuturilor constructive pe care le consumi, ci

şi folosindu-ţi mintea şi puterea voinţei, toate glandele tale vor avea de câştigat şi vor coopera pentru ca tu să-ţi câştigi pacea şi liniştea interioară.

Capitolul 22

GLANDA PITUITARĂ

Glanda pituitară este glanda situată imediat sub hipotalamus. Secretă un hormon care este implicat în deplasarea apei în întregul organism. Este cunoscut şi sub denumirea de hormon antidiuretic, funcţia sa fundamentală fiind atât de importantă, încât un deficit al acestui hormon sau absenţa sa provoacă o afecţiune alarmantă, *diabetul insipid*.

Prin osmoză, lichidele şi substanţele pe care le conţin acestea sunt transferate, la nivelul capilarelor, pentru a fi distribuite în locurile cărora le sunt destinate. Ca să dau o definiţie a acestui proces, osmoza reprezintă trecerea lichidelor, a soluţiilor concentrate şi a vaporilor prin membranele semipermeabile sau prin porii pielii. Fluiditatea apei din fluxul sanguin şi limfatic este dependentă de echilibrul corect al apei în sânge. Orice blocaj sau interferenţă care se ridică în calea fluxului sanguin, se concretizează printr-o ocluzie, dacă nu chiar prin închiderea vaselor respective de sânge. Iar acest lucru poate să fie chiar fatal.

Miliarde de oameni au murit din cauza consumului de apă obişnuită, au murit prematur, fără să-şi dea seama cineva că vinovatul era calcarul din apă.

Pe de altă parte, miliarde de oameni consumă apă naturală, în zilele noastre, şi trăiesc, fiind aparent sănătoşi, aşa că - de ce ţi-ai face griji? Dacă nu-ţi pasă de viitorul tău? În ultimă instanţă, este vorba despre organismul tău şi despre viaţa ta. Eşti liber să faci tot ce pofteşti cu amândouă.

Glanda pituitară nu poate să aleagă apa. Acest lucru depinde de tine!

Glanda pituitară funcţionează de o manieră mai mult sau mai puţin automatică şi numai în limitele funcţiilor sale. Nu poate să facă distincţia între apa poluată şi apa distilată.

Când un individ consumă o cantitate mare de lichide, care depăşeşte consumul lui obişnuit, se transmit impulsuri nervoase de la hipotalamus către glanda pituitară pentru ca aceasta să se ocupe de cantitatea neobişnuită de lichid. Dacă lichidele sunt lipsite de substanţe şi minerale neobişnuite, hormonii care activează rinichii funcţionează normal.

Dacă băuturile sunt incompatibile sau necorespunzătoare pentru funcţionarea normală a acestor hormoni şi cu procesele de eliminare a lichidelor, apare o afecţiune denumită diureză, sau o emisie de urină mai mare decât este normal. Foarte des apar obstrucţii sub forma pietrelor la rinichi atunci când se consumă băuturi care conţin minerale cum ar fi calciul şi magneziul. Apa distilată poate să evite acest risc.

Glanda pituitară are de îndeplinit o misiune amplă si variată!

Funcţiile glandei pituitare sunt la fel de ample pe cât sunt de variate, dar sunt concentrate în special în sensul direcţionării irigaţiei cu sânge (care cuprinde şi conţinutul acestuia de apă şi limfă) către inimă, ficat, glanda tiroidă, pancreas, glandele suprarenale, oase şi glandele reproducătoare, respectiv ovare şi testicule. Reţine că organismul tău conţine doar aproximativ 5 l de sânge, în timp ce apa prezentă în alcătuirea corpului este echivalentă cu aproximativ 70% din greutatea acestuia.

Cu alte cuvinte, dacă ai o greutate de 75 kg, corpul tău conţine aproximativ 52 l de apă. Dacă aceste estimări sunt corecte, toţi bărbaţii şi femeile care au murit înaintea vârstei de 120 de ani pe parcursul ultimilor 4.200 de ani au decedat cel mai probabil ca urmare a ocluziei vaselor de sânge, provocată de mineralele inutilizabile din apa pe care au băut-o pe parcursul vieţilor lor.

Această ipoteză este de înţeles dacă realizezi că apa din organismul tău circulă în absolut tot corpul laolaltă cu sângele şi limfa, scăldând permanent fiecare celulă şi toate ţesuturile organismului. În mod evident, dacă apa pe care o consumi este apă distilată pură, ea va fi lipsită de orice substanţă străină şi nu va exista niciun pericol de apariţie a unor ocluzii pe această filieră.

Capitolul 23

GLANDA TIROIDĂ

Are legătură directă cu glanda pituitară.

Funcţiile glandei tiroide sunt controlate de hormonul tirotropină secretat de glanda pituitară, hormon care asigură descărcarea în circulaţie şi controlul secreţiei hormonului tiroidian, denumit tiroxină. Tiroida este una dintre cele mai dens vascularizate glande din organismul omului.

Prin vascularizare densă mă refer la faptul că este plină ele canale sau vase care transportă apă, sânge şi limfă. Este un aspect foarte important, dacă iei în considerare faptul că fiecare picătură de sânge, cu conţinutul specific de apă şi limfă, trece prin tiroidă, la fiecare 15 minute, tot timpul vieţii tale. Dacă se depozitează impurităţi la nivelul tiroidei în timpul tre-cerii apei, este foarte posibil ca glanda să se hipertrofieze. Această afec-ţiune este denumită în mod obişnuit "guşă".

Tiroida face uriaşi şi pitici.

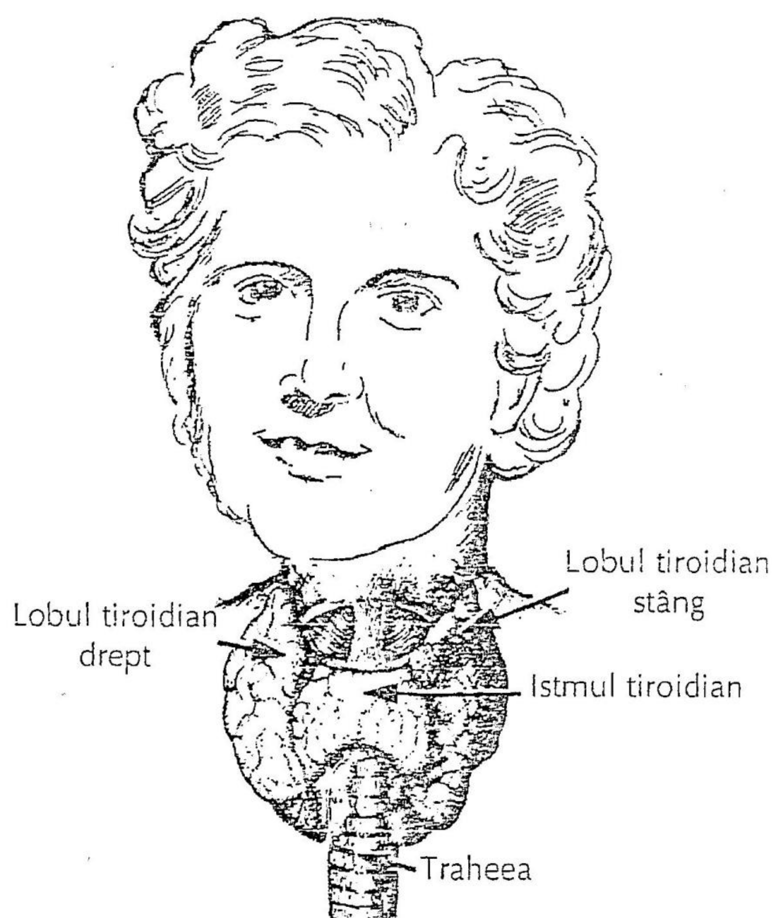
Guşa exoftalmică este o guşă toxică. Rezultatul acestei afecţiuni este o tiroidă hiperactivă, care provoacă scăderi în greutate, nervozitate şi proeminenţa globilor oculari, atât la copii cât şi la adulţi. Cretinismul este rezultatul unei tiroide hipoactive. Este vorba despre un cuvânt care descrie o malformaţie fizică a persoanei, dezvoltarea mentală şi sexuală stopată, care apare la copiii care suferă de o deficienţă a secreţiei tiroidiene.

La adulţi, tiroida hipoactivă se concretizează printr-o pierdere sem-nificativă a vigorii fizice şi intelectuale, adeseori prin creşteri în greutate şi pierderea părului.

Inervaţia tiroidei este asigurată de o regiune cerebrală, situaţie delicată care poate să fie puternic afectată în situaţia în care apa şi sângele transportă prea multe impurităţi şi lasă o parte prea mare dintre ele în depozite formate la nivelul sistemului vascular al glandei tiroide. Priveşte

numai imaginea glandei tiroide! **Pare că totul indică necesitatea consumului exclusiv de apă distilată.**

Având doar aproximativ 5 litri de sânge şi fără a se putea şti cât de multă apă din organism străbate tiroida în jur de 100 de ori în 24 de ore, în mod cert merită să te gândeşti mai bine înainte să consumi apă care poate să-ţi afecteze într-un mod advers organismul. Într-adevăr, merită să fii atent.



Imaginea 8: Glanda tiroidă

Capitolul 24

GLANDELE SUPRARENALE

Glandele suprarenale, care sunt două capsule localizate la polul superior al rinichilor, sunt, probabil, cele mai prolifice producătoare de hormoni din întregul organism al omului. Aceste glande secretă sau generează, aproximativ 48 hormoni de feluri şi tipuri diferite.

Funcţiile şi acţiunile lor fiziologice sunt atât de extinse, încât nici nu este de mirare că “frâiele” sunt menţionate de mai mult de 15 ori în Biblie.

Niciun lanţ nu poate fi mai puternic decât veriga lui cea mai slabă.

Eficienţa fiziologică a hormonilor suprarenali, de altfel la fel ca şi eficienţa fiziologică a întregului lanţ de glande endocrine nu poate fi mai mare, la fel ca în cazul unui lanţ, decât veriga sa cea mai slabă.
Eu caut această cea mai slabă verigă atât în sânge, cât şi în sursa de apă. Sângele transportă hrana adecvată la nivelul tiroidei, ca şi la nivelul oricărei alte părţi a organismului, iar apa este însoţită de impurităţi. Însă apa trebuie să fie pură pentru a-şi putea îndeplini funcţiile într-un mod eficient.

Glandele suprarenale sunt esenţiale pentru întreţinerea vieţii, precum şi pentru activităţile specifice vieţii. Dacă se produce o alterare a condiţiilor necesare acestor glande, echilibrul hidric al organismului este tulburat în mod corespunzător, ceea ce poate să te împiedice să resimţi durerea, în situaţii în care ai nevoie de o “alertă dureroasă”.

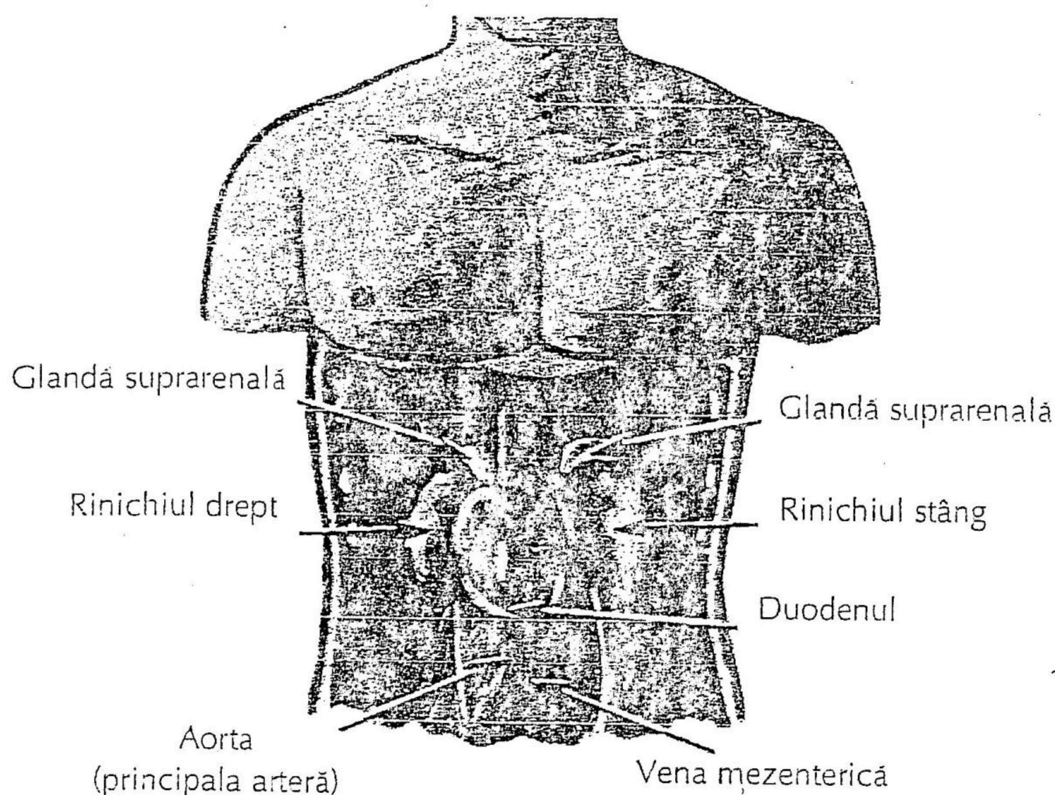
Durerea nu este o afecţiune, sub niciun sens al cuvântului. Este semnalul de alertă, avertismentul că ceva este în neregulă în organismul nostru.

Este esenţial să resimţim durerea, şocurile, frigul, extenuarea musculară impredictibilă, agitaţia emoţională. Toate acestea sunt semne de avertisment că, dacă nu facem ceva centru a corecta ceea ce nu este în regulă, ni se va întâmpla ceva rău.

Hormonul adrenalină produs de glandele suprarenale secretat în secunda în care apar tulburări cardiace sau tensiunea arterială se abate de la normal.

Epinefrina este un alt hormon secretat de glandele suprarenale. Acest hormon stimulează ficatul să descarce zahărul din depozite pentru creş-terea nivelului sanguin al zahărului.

îţi recomand să studiezi imaginea alăturată, reprezentând glandele suprarenale.



Imaginea 9: Glandele suprarenale

Capitolul 25

PANCREASUL

Pancreasul este o glandă dublă. Are două funcţii.

Pancreasul este o glandă impresionant de importantă, în care sângele, limfa şi apa joacă un rol vital.

O parte furnizează sucurile digestive.

Canalul pancreatic se întinde pe toată lungimea organului şi se uneşte cu canalul biliar, canalul prin care bila venită din vezica biliară se varsă în duoden. Împreună, bila şi sucul pancreatic constituie un important suc digestiv, apa fiind unul dintre constituentele sale fundamentale.

Apa este asigurată pancreasului de circulaţia sanguină şi limfatică. Impurităţile din apă afectează calitatea sucurilor digestive, ceea ce se concretizează prin digestia incompletă a alimentelor.

O altă parte furnizează insulina.

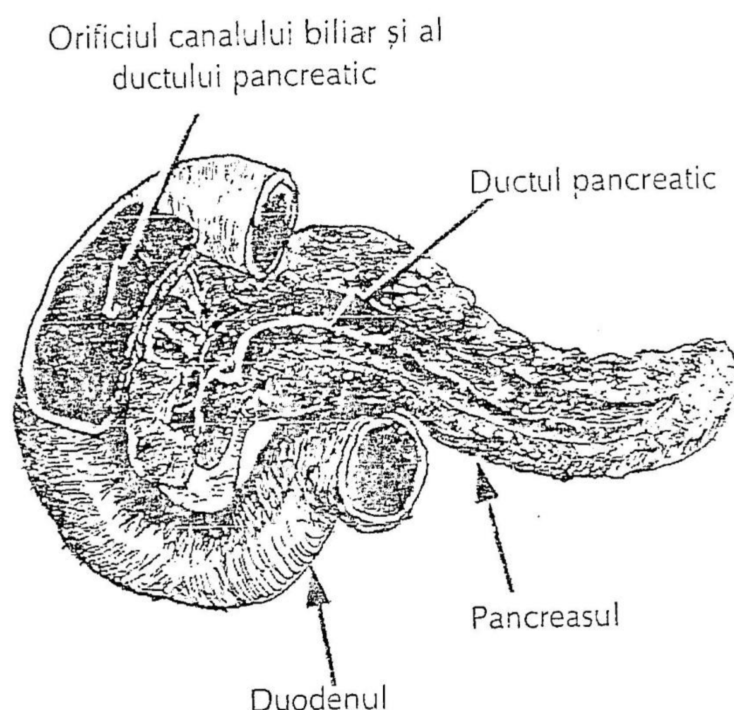
Există şi o parte a pancreasului care conţine aproximativ un milion de celule, într-o zonă limitată, cunoscută sub denumirea de insulele Langerhans. Asemenea oricăror altor celule din organismul uman, aceste celule sunt permanent scăldate în lichid.

Aceste celule sunt glande cu secreţie internă, ceea ce înseamnă că generează un hormon, cunoscut sub denumirea de insulină, care este descărcat direct în sânge. Insulina serveşte la reglarea metabolismului carbohidraţilor şi a nivelului sanguin al zahărului.

Tulburarea secreţiei de insulină se concretizează prin instalarea unei afecţiuni cunoscută sub numele de diabet. Această afecţiune este caracterizată prin aceea că organismul nu este capabil să utilizeze zahărul din sânge, a cărui concentraţie creşte în acest fel, trebuind să fie excretat pe

cale renală. Pentru acest motiv, acest tip de diabet este cunoscut de altfel sub denumirea de diabet zaharat.

Consumul uneori excesiv de alimente bogate în amidon şi în zahăr reprezintă cauza incipientă a acestei afecţiuni, care este agravată în condiţiile în care apa are un conţinut prea ridicat de minerale inutilizabile. Apa distilată este o apă de băut mai sigură şi consumul sucurilor proaspete adecvate, din legume şi fructe, este de o imensă valoare sub aspectul că ajută pancreasul să funcţioneze eficient.



Imaginea 10: Pancreasul

Pancreasul este o glandă compusă sau mixta. Este analog prin structură cu glandele salivare.

Pancreasul generează sucurile digestive pancreatice care sunt descărcate în duoden prin canalul pancaatic. Pe urmă, sucurile

pancreatice se combină cu bila secretată de vezica biliară şi care ajunge prin canalul coledoc tot la nivelul duodenului.

La nivelul pancreasului mai există un grup de aproximativ un milion de celule, cunoscute sub numele de insulele Langerhans. Prin intermediul secreţiei interne, ceste celule secretă un hormon, insulina, care este descărcat direct în sânge.

Capitolul 26

FICATUL

Tot ce mănânci și bei trece prin ficat

Ficatul este laboratorul aparatului digestiv. Toate produsele digestiei de la nivelul intestinului subţire trec prin pereţii acestuia, sunt preluate de sânge, împreună cu apa care însoţeşte sângele, şi ajung direct la ficat.

La nivelul ficatului se desfăşoară metabolismul. Grăsimile sunt descompuse, pentru a furniza energie şi căldură. Carbohidraţii sunt dezintegraţi pentru a forma zaharurile, iar proteinele sunt descompuse în amino-acizi individuali, pe această cale rezultând şi ureea. Ureea, în condiţiile în care este produsă în exces, este colectată în muşchi şi formează cristale de acid uric. Este posibil ca aceste cristale să fie atât de ascuţite si de numeroase, încât perforează învelişul nervilor şi începi să ştii ce înseamnă reumatismul, nevrita etc!

Vitamina "A" este o vitamină foarte importantă şi este stocată la nivelul ficatului. Carotenul este cea mai prolifică sursă de vitamină A, iar morcovii reprezintă mijlocul prin care putem să ne asigură vitamină A din abundenţă. De fapt, uneori, când se consumă o cantitate mare de suc de morcovi într-un interval de timp extins, este posibil ca pielea să capete temporar o culoare gălbuie sau portocalie. Această decolorare nu înseamnă că apare pe piele culoarea sucului de morcovi. Este bila veche din ficat şi din vezica biliară, care nu a fost eliminată în trecut şi la a cărei evacuare pe cale renală, dar şi cutanată, contribuie sucul de morcovi.

Ficatul secretă bila, care este stocată în vezica biliară pentru a fi utilizată în procesele de digestie. S-a constatat că o combinaţie de suc de morcovi şi sfeclă, cu suc de castraveţi, în plus pe lângă consumul cie apă distilată, este deosebit de util pentru curăţirea organismului de bila veche.

Pielea este cel mai întins organ excretor al organismului. Când decolorarea se produce după consumul unor mari cantităţi de suc de

morcovi, această culoare va dispărea în cele din urmă, lăsând în urmă o piele mai frumoasă ca niciodată.

Sucul de morcovi este unul dintre cele mai complete şi mai sănătoase alimente pe care le are la dispoziţie corpul omenesc. Consumul unor cantităţi mari de suc de morcovi nu are niciun efect nociv. Personal, am consumat câte trei litri de suc de morcovi pe zi, când am simţit nevoia să obţin cele mai benefice rezultate. Până în ziua de astăzi beau cât de mult suc de morcovi (plus alte sucuri din legume) am timp şi poftă. Nu lăsa pe nimeni să-ţi spună că sucul din morcovi şi din alte legume ar fi oricum altfel, numai sănătos şi util, nu. Citeşte cartea mea **“Sucuri din legume şi fructe crude - Ce-i lipseşte organismului tău? ”** Este recunoscută în întreaga lume ca fiind cea mai utilă şi mai demnă de încredere pe acest subiect. Reţine că toate sucurile proaspete din legume şi fructe crude conţin apă distilată chiar de către Natură!

Ficatul fiind un organ delicat si activ, aprovizionarea lui cu apă şi calitatea acestei ape sunt doi factori de cea mai mare importanţă pentru oricine urmăreşte să se bucure de o sănătate înfloritoare şi de o viaţă lungă.

Capitolul 27

RINICHII

Rinichii sunt două organe sau glande, fiecare din ei având aproximativ dimensiunile unui pumn. Sunt suspendaţi la partea din spate a abdomenului, pe peretele posterior al acestuia. Sunt prinşi lejer de coloana vertebrală, fiind suspendaţi de un ligament. Scopul lor este să filtreze apa din organism când trece prin ei, odată cu fluxul sanguin.

Cu toate că sunt de mici dimensiuni, filtrează aproximativ 16.500 litri de apă anual. Deşi filtrează zilnic aproximativ 12 litri de apă, numai 2 până la 4 litri sunt eliminaţi ca reziduuri, prin vezica biliară, sub formă de urină. Restul apei este recirculată prin organism, prin intermediul fluxului sanguin.

Fiecare picătură de lichid care intră în organism trebuie să treacă prin rinichi pentru a fi filtrată. Sângele este format în proporţie de aproximativ 3/5 din apă. Cu alte cuvinte, 3 litri din totalul de 5 litri de sânge sunt reprezentaţi de apă. Indiferent cât de mult lichid am consuma, cantitatea de apă din sânge nu se modifică niciodată. Apa în exces pe care o bem, depăşind cei 3 litri conţinuţi de sânge, se stochează în muşchi şi în ficat. Cu toate acestea însă, fiecare picătură de apă din organism trece în permanenţă prin rinichi pentru filtrare.

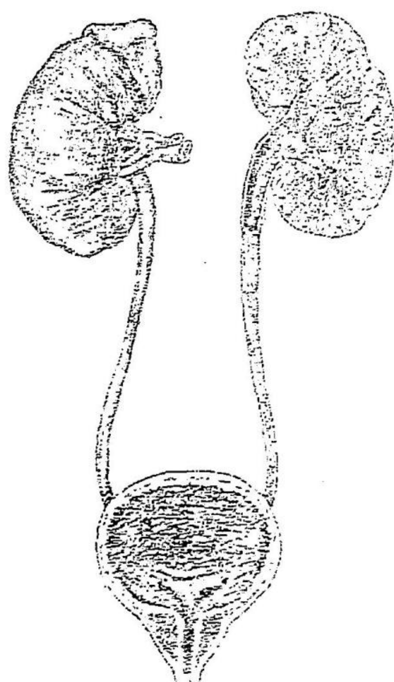
Creatorul nostru a ştiu, în mod evident, cât de multe necazuri o să-i provocăm în încercarea noastră cie a evita să "întinerim". Ne-a făcut corpul, şi mai ales părţile sale cele mai vitale şi mai importante, atât de elastice, încât continuăm să trăim sau să existăm, cel puţin o perioadă, în ciuda faptelor noastre.

Să luăm ca exemplu rinichii. Aceştia sunt un aparat filtrant absolut miraculos. Constau în peste 30 miliarde de celule. Aceste celule sunt grupate în aglomerări de ghemuri filtrante. Fiecare ghem filtrant nu este mai mare decât un fir ele praf, dar cu toate acestea este format din aproxi-

mativ 15.000 de celule. Dacă reuşeşti să vizualizezi ceva atât de microscopic şi de minunat, îţi poţi da seama cât de minunat şi de delicat este organul care ne-a fost dat pentru a ne proteja zi şi noapte, toată viaţa, de poftele și obiceiurile noastre necugetate.

Toate medicamentele şi băuturile alcoolice sunt extrem de periculoase pentru rinichi, indiferent care ar fi beneficiile temporare pe care am putea să le avem în oricare alt punct al organismului. Berea este, probabil, cel mai distructiv lichid pe care am putea să-l introducem în organism. Am examinat un număr impresionant de rinichi în cursul autopsiilor la care am putut să particip şi de fiecare dată am putut să stabilesc fără greşeală obiceiurile alcoolice ale decedatului.

Am constatat că berea dezintegrează foarte rapid rinichii. În Anglia, unde muncitorul consideră că berea este un drept al său prin naştere, afecţiunile renale se numără printre cele cu incidenţa cea mai mare. În Statele Unite, unde fabricile de bere apar într-un ritm galopant şi reclamele la bere îi ademenesc pe oamenii neinformaţi şi superficiali, numărul cazurilor de afecţiuni renale creşte zilnic. Într-un interval de timp scurt, de numai 10 ani, producţia de băuturi alcoolice a crescut de la mai puţin de un miliard de litri la peste 5,1 miliarde de litri.



Imaginea 11: Rinichii

Numai datorită numărului impresionant de celule renale şi a eficienţei lor de-a dreptul miraculoase, atât de mulţi oameni sunt capabili să atingă câteva decenii de viaţă, în ciuda volumului de lichide distructive pe care şi le toarnă în organism.

“Băuturile răcoritoare” sunt aproape întotdeauna îndulcite cu zahăr. Combinaţia aceasta duce la formarea de alcool în organism, alcool care trebuie să fie trecut prin rinichi pentru a fi filtrat. Efectele nocive la copii, adolescenţi şi tineri, dar şi la persoanele mai înaintate în vârstă, ale acestor băuturi, sunt aproape incredibile.

Partea insidioasă a acestor efecte nocive este reprezentată de faptul că nu devin manifeste pe loc. Mai întâi provoacă o “excitare” temporară, însă prăbuşirea care se produce, după câteva ore sau zile, rareori poate fi atribuită consumului acestor băuturi. Apa din organismul omului este un element a cărui importanţă o depăşeşte pe a tuturor celorlalte, cu excepţia oxigenului din aer.

Tinereţea bărbatului şi femeii este determinată în special de fluiditatea vitalităţii lor. Vitalitatea trebuie să străbată permanent şi liber întregul organism. Această vitalitate este dependentă de puritatea şi fluiditatea fluxului sângelui şi al limfei, care prin însăşi natura lor, se bazează pe calitatea apei din organism.

Dacă nu se completează permanent rezervele din organism, apa devine stătătoare şi poluată. În organism, această poluare se concretizează prin îmbolnăviri şi se manifestă sub forma mirosurilor grele, ori prin aspectul palid, pământiu sau cenuşiu al pielii. Aceasta este îmbătrânirea prematură.

Consumul de sucuri proaspete din legume şi fructe proaspete îi asigură organismului apă organică de cea mai bună calitate cu putință. Dacă bem cantităţi suficient de mari de sucuri, aproape că nici nu mai trebuie să bem apă. Personal, nu beau niciun pahar cu apă pe an, în afara paharului cu apă caldă cu suc de lămâie, pe care îl beau zilnic la trezire, însă beau cât pot de mult suc de legume şi fructe crude. Consider că sucul de lămâie în apă caldă ajută de minune la curăţirea rinichilor şi ficatului. Pe de altă parte, am constatat că apa rece stimulează peristaltismul intestinal şi adeseori ajută scaunul de dimineaţă.

Te-ai întrebat vreodată de ce se face o publicitate atât puternică pentru medicamentele destinate ficatului şi rinichilor? Ei bine, deoarece este un fapt cunoscut că incidenţa afecţiunilor ficatului şi rinichilor este într-o permanentă creştere. Motivul este reprezentat de consumul tot mai mare de băuturi şi alimente care afectează aceste organe, pe de o parte şi, pe de alta, de instrucţia insuficientă asupra valorii şi beneficiilor consumului de sucuri proaspete din legume şi fructe crude. Dă-mi voie să-ţi sugerez, ca lectură instructivă pe această temă, cartea mea "Sucurile din legume şi fructe - Ce-i lipseşte organismului tău?".

Mi-a trebuit o viaţă întreagă de studii şi cercetări pentru a scrie această carte. În ea vei găsi o listă a celor mai benefice şi utile sucuri, precum si recomandări cu privire la modurile cele mai utile de a le extrage. Ne-număraţi oameni mi-au scris pentru a-mi transmite că această carte i-a ajutat să devină mai tineri, să ÎNTINEREASCĂ.

Capitolul 28

CÂT DE SIGURĂ ESTE APA DE BĂUT PE CARE O CONSUMI?

Centrele pentru controlul îmbolnăvirilor au înregistrat peste douăzeci şi şase de mii de factori, patogeni microscopici apăruţi prin intermediul apei, între anii 1986 şi 1988. Oficialii cred că este vorba doar despre o parte clin totalul real, de vreme ce nu toate epidemiile sunt notate şi raportate cu fidelitate. Potrivit publicaţiei *U.S. News and World Report,* „afecţiunile care îşi au originea în apă sunt, în mod sigur, în creştere". În 1994 guvernul Statelor Unite a raportat peste 400.000 de cazuri de îmbolnăviri din cauza apei impure din oraşe.

Procedurile de tratament chimic nasc o îngrijorare asemănătoare. Efectul pe termen lung al clorului are complicaţii grave. După ce se combină cu apă şi cu materiale organice (ca ele exemplu fertilizatori şi frunze putrede), generează produşi secundari, dintre care mulţi sunt carcinogeni pentru animale.

Kenneth Cantor şi colegii săi de la National Cancer Institute au studiat trei mii de pacienţi diagnosticaţi recent (raportat la momentul efectuării studiului) cu cancer de vezică urinară. Descoperirile lor au arătat că este posibil ca apa clorinată să dubleze chiar riscul de îmbolnăvire. Potrivit cuvintelor lui Cantor, “Dacă luăm în calcul expunerea pe scară largă, creşterea riscurilor ar indica un potenţial de zeci de mii de cazuri de îmbolnăviri pe an”. Clorul este doar una dintre substanţele chimice folosite în tratamentele aplicate plantelor, astfel încât combinarea efectelor lor carcinogene, pe termen lung, ar trebui să ne preocupe pe toţi. Nu putem să fim siguri nici măcar că toţi microbii vor fi distruşi prin aceste aplicaţii, deoarece, din nefericire, este posibil ca ei să fi devenit rezistenţi la aceşti compuşi chimici.

Procedeele de filtrare folosite actualmente pentru tratamentul plantelor sunt de asemenea inferioare. Numeroşi microbi sunt prea mici pentru a putea fi filtraţi. Este esenţial să fie folosite filtre de dimensiuni adecvate,

ceea ce înseamnă o densitate a suprafeţei de filtrare care să reţină particule de un micron sau ceva mai mari.

Cum rămâne cu bacteriile?

Cryptosporidium este un protozoar rezistent la clor, cu dimensiuni cuprinse între patru şi şase microni. Este vorba despre acelaşi parazit din cauza căruia o sută de oameni au murit şi câteva mii s-au îmbolnăvit, în Milwaukee, în 1993, Nu a fost singura epidemie sau cea mai gravă şi cu certitudine nu este nici ultima. Ouăle de *Cryptosporidium* eclozează în tractul digestiv al omului. Simptomele cuprind diaree, crampe, vomă, febră şi, în unele cazuri, moartea.

Acest parazit se infiltrează în sursele noastre de apă prin intermediul dejecţiilor umane şi animale. Agenţia de presă Associated Press relatează că, potrivit testelor la anticorpi, jumătatea populaţiei Statelor Unite a fost afectată într-un moment sau altul.

Doctorul Hubert Dupont este preşedintele Departamentului de Boli Infecţioase din cadrul Facultăţii de Medicină a Universităţii statului Texas, din Houston. El arată că în această ţară, un procent foarte ridicat, de 25% din mostrele prelevate de “apă tratată” au prezentat acest microorganism și că în ţările în curs de dezvoltare, ratele de infectare au crescut enorm, până la proporţii de 90%.

Pentru oamenii ale căror sisteme imunitare sunt grav afectate, pătrunderea acestui parazit în tractul digestiv s-a dovedit a fi devastatoare şi letală. De exemplu, persoanele HIV pozitive sau care au deja SIDA, ar fi în mod deosebit vulnerabile la bolile transportate de apă, cum este şi infecţia cu *Cryptosporidium*.

Este evident că Agenţia pentru Protecţia Mediului trebuie neapărat să conceapă un mijloc mai sigur prin care aceşti paraziţi să fie eliminaţi din sursele noastre de apă potabilă. Cel mai frecvent, ei pot fi întâlniţi în “apele ele suprafaţă” şi din cauză că multe fabrici de tratare a apei folosesc surse de suprafaţă, cum ar fi lacul Michigan, și se impune ca lunar să înainteze rapoarte de activitate către Departamentul de Resurse Naturale, însă această procedură nu cuprinde niciun standard de sănătate reglementat la nivel de stat sau federal, care să trebuiască să fie respectat în ceea ce priveşte existenţa parazitului *Cryptosporidium* în apa potabilă.

Actualmente, informaţiile Agenţiei pentru Protecţia Mediului cu privire la transmiterea şi tratamentele împotriva acestui parazit sunt neconcluclente. Până în acest moment, “regulamentul federal pentru tratarea apelor de suprafaţă” nici măcar nu cuprinde informaţii referitoare la *Cryptosporidium*.

Este interesant de observat că este uşor ca acest protozoar să fie omorât, deoarece este neutralizat la o temperatură de 100 grade Celsius, ca şi alte bacterii şi virusuri.

Apa distilată nu conţine practic niciun parazit, pentru aceasta fiind suficientă o temperatură inferioară chiar celei la care mor aceşti paraziţi. Aceasta se datorează faptului că distilarea presupune evaporarea. Când se ridică, aburii lasă în urma lor în vasul de fierbere paraziţii morţi. Compuşii chimici şi alţi poluanţi sunt eliminaţi şi ei, astfel încât ceea ce rămâne este apă pură, curată şi sigură. Ce este foarte interesant, nu-i deloc neobişnuit ca mulţi oameni să nu fie deloc preocupaţi de calitatea unei resurse fără de care nu pot trăi mai mult de două-trei zile.

Adevărul este că pentru a avea o eficienţă optimă, organismul uman are nevoie de apă proaspătă şi curată. În lipsa unui aport suficient de mare de apă, funcţiile chimice, biologice şi mecanice ale organismului uman vor avea, toate, de suferit. Organismul omului este format în proporţie de 70% din apă, care este înlocuită complet într-un interval de cinci până la zece zile. Totul, de la celulele nervoase, până la tonusul muscular, digestia zilnică, funcţiile inimii, ficatului şi plămânilor, până la pielea uscată şi funcţiile renale, necesită cantităţi zilnice semnificative de apă pură, necontaminată.

Ai nevoie de o mică încurajare suplimentară? Pentru cei care ţin cure de slăbire sau se străduiesc cu sârguinţă să-şi menţină o greutate corporală adecvată, apa reprezintă un imperativ. Consumul a 2,5 până la 3 litri de apă distilată zilnic intensifică metabolismul şi îi menţine într-o stare de funcţiune “optimă”! Beţi apă!

Capitolul 29

PROGRAMUL DR. WALKER PENTRU O VIAȚĂ MAI SĂNĂTOASĂ ȘI MAI ÎNFLORITOARE

Sucurile proaspete din legume și fructe crude îi asigură organismului toate enzimele vii şi celelalte mijloace de detoxificare necesare pentru un organism puternic, sănătos şi capabil să lupte împotriva numeroşilor duşmani, reprezentanţi ai contaminării şi poluării, din zilele noastre. Sistemul nostru imunitar este menţinut într-o formă maximă prin consumul zilnic, de sucuri din legume şi fructe crude. Sucurile din legume sunt "constructorii" organismului nostru, sucurile din fructe fiind factorii de curăţire. Toate celulele, glandele şi organele au de câştigat de pe urma unei hrăniri adecvate, pure, curate. Este reconfortant să-ţi dai seama că, dacă vei consuma zilnic sucuri din legume şi fructe crude, vei beneficia de toate vitaminele şi mineralele care îţi sunt necesare pentru a rămâne tânăr, puternic şi sănătos.

"Sucuri din legume și **fructe – Ce-i lipsește organismului tău"**, de Dr. N. W. Walker, a fost scrisă pentru a explica mai bine şi a sublinia procedurile şi beneficiile specifice terapiei cu sucuri. De exemplu, sucul din morcovi este bogat în vitaminele A, B, C, D, E şi K. Sucul din morcovi preparat într-un mod adecvat ajută digestia şi este un factor valoros pentru menţinerea structurii oaselor scheletului şi dinţilor. Chiar şi afecţiunile intestinale şi hepatice se datorează uneori lipsei anumitor vitamine şi minerale care se găsesc în sucul de morcovi. Sucul de andive conţine elemente esenţiale pentru vedere, în timp ce sucul de castravete are cele mai bune calităţi diuretice. Şi lista poate continua.

Merită cu prisosinţă să studiezi beneficiile pe care ţi le poţi asigura de pe urma sucurilor proaspete din legume şi fructe crude. Practic, merită mai mult decât ai putea crede. La urma urmelor, este vorba despre viaţa şl sănătatea ta. Poţi să preiei controlul asupra propriei vieţi şi sănătăţi, poţi să te simţi mai bine, să arăţi mai tânăr şi să te bucuri de viaţă mai deplin. Meriţi toate aceste lucruri!

Păstrează-ți colonul curat. Sănătatea colonului poate să fie un indiciu al stării de sănătate de ansamblu a organismului tău. Laxativele nu sunt sănătoase şi cu siguranţă nu constituie răspunsul adecvat la constipaţie. Salatele din legume proaspete, fructele proaspete, verdeţurile, cerealele neprocesate, împreună cu cât mai multă apă distilată îţi vor menţine colonul într-o stare funcţională corectă şi sănătoasă. "Irigaţiile de colon" realizate o dată sau de două ori pe an, asociate cu clisme făcute acasă, asigură un mijloc optim pentru menţinerea tractului intestinal în condiţii optime de funcţionare. Stare optimă de funcţionare înseamnă să ai scaun cel puţin o dată pe zi, cu toate că în anumite cazuri idealul ar fi două sau trei scaune pe zi. Eliminarea cărnii roşii si a tuturor alimentelor procesate din alimentaţia cotidiană constituie o abordare fel de importantă. Un colon curat, într-o perfectă stare de funcţionare, este absolut esenţial pentru o viaţă productivă şi activă. Este important de notat faptul că atunci când colonul este sănătos şi nu blocat, eviţi nenumărate afecţiuni. Deoarece colonul este un teren fertil pentru bacteriile patogene, este esenţial să prevenim instalarea la nivelul colonului a condiţiilor toxice. Întreţinând un mediu curat şi propice pentru "bacteriile bune", evităm "bacteriile rele", care sunt nocive şi provoacă îmbolnăviri.

Bea apă pură. Organismul este dependent de apa proaspătă şi curată. Mineralele, bacteriile şi aditivii comerciali din apa anorganică (respectiv apele "naturale") sunt anorganice şi nu pot să fie utilizate de către organismul omului (mineralele din Microhidrina, H-500, HydraCel, Coral Mine sunt ionizate, au forma activa si sunt asimilabile). Vitaminele şi mineralele din legume şi fructe sunt organice şi, prin urmare, benefice pentru sănătate. Apa distilată este, de,fapt, abur condensat din nou în stare lichidă. Bacteriile, paraziţii (inclusiv C*ryptosporidium parvum, care are* efecte atât ele devastatoare în cazul persoanelor cu o stare de sănătate precară) sunt distruse în procesul de distilare. O serie de personalităţi consideră că apa distilată acţionează asemenea unui "burete" şi ajută organismul să elimine toxinele etc, prin procesele normale de excreţie ale organismului. Bea cât mai mult suc din legume şi fructe şi apă distilată.

Fă exerciţii fizice în mod regulat. Te ajută să-ţi păstrezi sănătatea inimii, tensiunea arterială, un aparat respirator puternic şi un metabolism echilibrat. Mersul pe jos este cea mai bună formă de mişcare pe care o poţi face. Arzi calorii şi îţi tonifici muşchii. În afara controlului greutăţii corporale, exerciţiile fizice îţi întăresc sistemul imunitar, alungă stresul şi, datorită descărcării de endorfine, îşi creează o stare de spirit foarte plăcută. Cercetările medicale recente au arătat că în timpul exerciţilor fizice, organismul descarcă mai mulţi compuşi chimici, dintre care unii, s-a constatat, apără împotriva cancerului. O plimbare zilnică de 30 de minute este cu adevărat benefică pentru sănătate. De asemenea, reţine că organismul are nevoie şi de suficientă odihnă pentru a funcţiona la potenţialul său maxim.

Controlează-ţi greutatea corporală. Controlul greutăţii corporale este o problemă cât se poate de reală şi la ordinea zilei în rândul populaţiilor din ţările dezvoltate, Un exces de greutate afectează profund starea generală de sănătate. Hipertensiunea arterială, arterele colmatate şi oboseala sunt doar câteva dintre motivele pentru care este atât de imperativă întreţinerea unei greutăţi corporale sănătoase pentru organism. Nu poţi să ai o viaţă lungă şi sănătoasă când corpul este forţat să se ocupe de o multitudine de dileme. Controlul greutăţii nici măcar nu trebuie să fie un subiect de preocupare dacă îţi restricţionezi consumul de alimente la salate din legume crude şi la fructe, iar ca băuturi la sucurile din legume şi fructe. După ce vei elimina din alimentaţia cotidiană carnea, grăsimile, zahărul comercial şi amidonul, te vei simţi cu mult mai sănătos şi vei constata o amplificare a vitalităţii.

Eliminarea produselor nesănătoase. Unele dintre cele mai nocive produse alimentare consumate în zilele noastre sunt zahărul procesat, grăsimile nocive, laptele de vacă și băuturile răcoritoare. Deoarece organismul omului nu tolerează şi în numeroase cazuri este chiar afectat de consumul unor asemenea produse, ar fi mai înţelept nici să nu le mai consumi. Este foarte posibil ca simpla eliminare a acestor alimente să-ţi asigure o viaţă mai lungă şi mai sănătoasă. Pancreasul, de exemplu, este atât suprasolicitat, cât şi supus unor reacţii nocive în cazul consumului de zahăr. În urma procesării cărnii, organismul produce cantităţi crescute de acid uric. Muşchii absorb mare parte din ceea ce ar trebui să se elimine pe cale naturală, precum şi produşii care apar uneori ca manifestare a unor diverse afecţiuni, cum ar fi reumatismul, nevrita şi sciatica. Ar fi un

aest de auto-conservare să nu îți forțezi sănătatea consumând alimente nocive.

Alcoolul şi tutunul sunt carcinogene, traumatizează organele şi ameninţă viaţa tuturor celor care consumă aşa ceva. Cu toate că aceste obiceiuri rămân în continuare larg răspândire în lumea noastră modernă, puțtini sunt oamenii care le prezintă riscurile evidente pentru sănătate, precum şi efectele negative asupra duratei vieţii. Pentru a trăi mai mult, mai sănătos şi mai plin de vitalitate, trebuie să elimini toate aceste produse nocive din viaţa ta.

Alţi nutrienţi care joacă roluri importante de apărare pentru starea de sănătate a omului cuprind cantităţi cât mai mari de vitamina C, ceapă şi usturoi crud. Aceste alimente asigură proprietăţi foarte puternice de stimulare a imunităţii, acţionează ca agenţi de curăţire foarte eficienţi, sunt uşor accesibile şi ar trebui să profiţi de binefacerile lor în mod curent. La modul ideal, ar trebui ca fiecare dintre noi să ne cultivăm hrana în propriul sol sănătos. Însă această abordare nu este o opţiune, pentru marea majoritate a populaţiei. Ceea ce este posibil în schimb este să alegi cele mai bune alimente care îţi stau la dispoziţie.

În cele din urmă, dar nu în ultimul rând, mai este şi sănătatea, noastră spirituală şi emoţională. Stresul, furia, resentimentele, nevoia de a "răspunde cu aceeaşi monedă", toate acestea sunt emoţii negative care pot să ne pună în pericol sănătatea psihică. Infarctul de miocard, atacul cerebral, tulburările nervoase, reprezintă doar o parte din afecţiunile asociate unui asemenea stil de viaţă negativ. Opusul negativismului este optimismul. Râsul, forţa spirituală, capacitatea de a ierta şi de a uita, de a face faţă problemelor cotidiene printr-o atitudine de rezolvare, sunt elemente esenţiale pentru ca glandele din organism să poată coopera. Sănătatea noastră fizică este dependentă de o atitudine mentală calmă şi senină.

Auto-conservarea se bazează pe înţelepciune. Cunoaşterea şi aplicarea procedurilor auto-defensive pot contribui foarte mult la protejarea si prelungirea vieţii noastre. De exemplu, la fel de înţelept este să-ţi pui centura de siguranţă în maşină, cum este să eviţi poluanţii şi conservanţii, de câte ori este posibil. Adoptarea şi schimbarea obiceiurilor nocive de viaţă cu obiceiuri sănătoase este o măsură la fel de uşor de aplicat cum sunt şi pregătirea unor mese mai mici, mai dese şi

mestecarea mai îndelungata a alimentelor, atitudini pentru care întregul tău sistem digestiv îţi va mulţumi. Foloseşte-ţi înţelepciunea şi vei avea de profitat din plin în sensul câştigării unei vieţi mai îndelungate şi a unei sănătăţi înfloritoare.

CONCLUZII

Timp de secole, milioane de oameni au băut apa pe care au avut-o la dispoziţie şi nu au murit pe loc din această cauză.

Cu toate acestea însă, nu se poate şti cu siguranţă câte milioane de oameni au suferit imens şi au murit prematur din cauza colmatării venelor și arterelor. Acumularea de calciu anorganic, pe parcursul întregii vieţi, calciu ingerat odată cu apa naturală, fără îndoială că a trecut nediagnosticată.

Până de curând, şi eu beam apa pe care o aveam la dispoziţie, fără să mă gândesc la calciul care se află ascuns în acest lichid.

Desigur, foarte mulţi ani am băut zilnic sucuri proaspete din legume și fructe crude. Acestea conţin cea mai bună apă naturală distilată, plină de elemente minerale organice. Consider că pot atribui pe deplin justificat actuala stare de sănătate înfloritoare, energie, vigoare şi vitalitate cantităţilor mari de sucuri din legume pe care le-am consumat.

Astfel, cu mai mulţi ani în urmă am ajuns să fac mai multe descoperiri şi recent am realizat şi care este pericolul care se ascunde în apa naturală, ale cărei minerale sunt incompatibile cu utilizarea de către celulele organismului şi care nu ar mai trebui să ne afecteze organismul în zilele noastre. Este foarte posibil, din cauza faptului că organismul uman nu poate tolera acest gen de minerale, ca ele să fie deosebit de nocive pentru noi.

Ca urmare, m-am hotărât să cercetez cu minuţiozitate această problemă şi am descoperit soluţia, respectiv să nu mai consum apă naturală, ci apă distilată, atât pentru băut, cât şi pentru prepararea hranei. Şi exact asta am făcut, în familie, cu beneficii care par să fie importante.

Când am publicat această disertaţie pe tema apei distilate, nu am avut nici intenţia şi nici scopul de a insufla în mintea cuiva frica sau de a influenţa oamenii să practice într-un mod rigid ceea ce am expus în carte.

Eşti o individualitate morală liberă şi alegerea între apa naturală şi apa distilată îţi aparţine pe deplin şi exclusiv.

La urma urmelor, viaţa ta te priveşte pe tine personal. NUMAI TU poţi să alegi să faci sau să nu faci lucruri care îţi pot aduce boala sau sănătatea, o viaţă lungă şi interesantă, fericită, plină de energie şi vitalitate sau, dimpotrivă, o stare aproximativă de existenţă tolerantă, cu durata de câţiva ani, care să culmineze cu o îmbătrânire prematură, inutilă.

Darul sănătăţii și al unei vieţi pline ne este menit prin naştere, dacă vrem să ni-l cerem şi să îl folosim.

Anexa 1

CE NE SPUN AUTORITĂȚILE DESPRE APA PE CARE O BEM

În afara agenţilor de contaminare din sursele noastre de apă potabilă mai există şi subcontaminanţi, cum ar fi plumbul, zincul, seleniul, uraniul, molibdenul, argintul, nichelul, mercurul, cadmiul, cobaltul, staniul, cromul, arsenicul, bariul, litiul, borul, siliciul, aluminiul şi sulful; ca să enumerăm numai câţiva. Cu toate că organismul uman are nevoie de o parte din elementele chimice menţionate, acestea sunt inutile omului, deoarece sunt anorganice - sunt lipsite de viaţă. Organismul omului nu poate să utilizeze decât materiale aflate în stare organică (vie) care pot fi obţinute doar din alimente.

Diverse surse:

- Organele excretoare ale organismului uman (rinichii, intestinele, porii pielii etc.) elimină o parte din materialele anorganice. Numeroşi specialişti din domeniul medical consideră că aceste minerale anorganice se acumulează în organismul omului. Este logic să presupunem că materialele care nu sunt eliminate din organism se acumulează în diverse părţi ale acestuia iar acumulările de acest gen pot să fie nocive pentru sănătatea şi starea de bine a omului, ducând la apariţia artritei şi a întăririi pereţilor arteriali.

- Potrivit multor specialişti, cel mai bine este să se bea apă "pură". Apă pură este consideră a fi apa "filtrată", decantată prin osmoză inversă sau apa "distilată".

- Filtrele din carbon pentru apă trebuie să aibă o densitate de aproximativ un micron pentru a reţine paraziţii - însă nu-i omoară, devenind astfel pepiniere pentru aceşti paraziţi.

- Osmoza inversă elimină, de asemenea, compuşii chimici, mineralele şi reţine paraziţii - însă nu îi omoară. Este extrem de importantă respectarea instrucţiunilor producătorilor pentru instalarea şi întreţinerea acestor instalaţii.

- Apa distilată este o apă pură. De vreme ce parazitul *cryptosporidium* poate fi omorât prin fierbere timp de 5 minute la temperatura de 85 grade Celsius, rezultă că prin distilare sunt eliminaţi paraziţii si virusurile și sunt înlăturaţii şi toţi compuşii chimici şi toate mineralele.

- Când în reţeaua de apă potabilă a unei localităţi este sesizată existenţa poluării, primul avertisment este “ierbeţi apa”. Folosind apă distilată, ai înlăturat deja pericolul - înainte ca oficialităţile să te avertizeze că apa este contaminată.

- Există studii realizate de specialişti, potrivit cărora apa distilată ajută cel mai bine organismul să scape de mineralele şi compuşii chimici anorganici acumulați.

Rezumatul materialului documentar

Grupuri guvernamentale şi ecologiste...

- Agenţia pentru Protecţia Mediului (Environmental Protection Agency - EPA), Centrul pentru Controlul şi Prevenirea Îmbolnăvirilor (Center for Disease Control and Prevention - CDC) plus alte două rapoarte ale Natural Resources Defense Council & Environmentalist Working Group afirmă că apa potabilă din ţările dezvoltate poate să fie nu doar periculoasă, ci şi posibil fatală pentru persoanele care au sistemul imunitar slăbit.

- Grupul de Lucru pentru Mediu (Environmental Working Group - EVVG) a raportat clescoperirea bacteriei fecale coliforma în 1.172 sisteme de distribuire a apei, plumb în 2.551 sisteme și materiale radioactive (de exemplu radon) în 325 sisteme.

Apa și îmbătrânirea...

- Consumul insuficient de apă ne afectează performanţele fizice şi sănătatea mentală - un om obişnuit îşi pierde aproximativ 75% din capacitatea renală până la vârsta de 70 de ani.

- Corpul omului este format în proporţie de 66% din apă - însă acest procent tinde să scadă pe măsură ce îmbătrânim. Deshidratarea cronică afectează cel mai puternic pe vârstnici şi, în lipsa unui aport o apă, în organismul lor se realizează o acumulare de reziduuri toxice și anorganice.

Aspecte medicale...

- Cercetătorii şi oamenii de ştiinţă au început să asambleze dovezile legate de riscurile pe care le ridică clorul încă de acum trei ani, iar eu am concluzionat că boala canceroasă, infertilitatea şi anomaliile de reproducere apărute la animale sunt provocate de compuşii chimici sintetici - majoritatea dintre ei pe bază de clor - a căror structură moleculară se aseamănă celei a estrogenilor umani.

- Fiul în vârstă de opt ani al unui medic suferea de o alergie puternică ce s-a transformat ulterior într-un astm sever. Băiatului i s-au dat să bea câte opt pahare de apă pe zi şi a primit o alimentaţie echilibrată. În patru zile simptomele s-au ameliorat atât de mult încât nu a mai avut nevoie de medicaţie, iar într-o lună era perfect normal.

Aspecte legate de sănătate...

- Un studiu realizat în anul 1986 estima că peste 40 de milioane de americani beau o apă având niveluri excesive de plumb.

- Apa este un important mijloc de control al greutăţii corporale. Bea cât mai multă apă între mese. Îţi va fi mai puţin foame, iar apa îţi va activa metabolismul.

- Aparatele de dializă folosesc numai apă distilată - deoarece compuşii chimici din sursele de apă potabilă au efecte negative asupra rinichilor bolnavilor.

- Clorul este atât de puternic, încât este transportat în rezervoare cauciucate. Este folosit în special în scopul dezinfectării, fumigaţiilor şi albirii.

- Marina Statelor Unite distilează apa marină. (Îţi imaginezi câtă apă ar trebui să care la bord dacă nu ar fi dotaţi cu propriile sisteme de distilare a apei marine?)

- Practic toate analizele de laborator se realizează cu apă distilată - în scopul evitării contaminanţilor prezenţi în sursele de apă potabilă.

- Unele studii asociază cancerul vezicii urinare cu consumul de apă clorinată.

- Plumbul din sistemele de distribuire a apei afectează dezvoltarea mintală a copiilor şi capacitatea de atenţie.

- Unii medici naturopaţi, nutriţionişti etc., sugerează că trebuie să se consume apă pură într-un volum egal cu a treizecea parte din greutatea corporală, exprimat în litri. Astfel, la o greutate corporală de 54,5 kg, ar trebui să consumi un volum de 1,5 litri de apă zilnic. O parte din această apă pură poate fi asigurată din fructele şi legumele (inclusiv din sucurile obţinute din ele) pe care le mănânci zilnic. Acesta este un aport minim necesar de apă - dacă faci mişcare când este cald afară, când umiditatea este redusă şi/sau eşti supraponderal, trebuie să-ţi măreşti aportul de apă.

Magia apei...

La temperatura de 0 grade Celsius, apa de la suprafaţa solului îngheaţă, însă la altitudini ridicate rămâne lichidă până la temperaturi sub minus 12 grade Celsius.

Gheața pluteşte pe apă deoarece apa devine mai uşoară când îngheaţă. Nici o altă substanţă nu prezintă această proprietate.

Apa curată este neutră din punct de vedere chimic... dar cu toate acestea, apa este cel mai bun solvent cunoscut şi poate să înglobeze substanţele dizolvate, fără a deveni acidă sau alcalină.

Anexa 2

O DESCOPERIRE EPOCALĂ ÎN DOMENIUL NUTRIȚIEI SUFLETULUI VIU

APA POTABILĂ A POPULAȚIEI HUNZA DIN PAKISTAN, APA DE GHEȚAR, ARE ACEIAȘI PARAMETRI CA SUCURILE DIN FRUCTE ȘI LEGUME

Ca şi Dr. Walker W. Normal, Dr. Henry Coandă şi Dr. Patrick Flanagan, care în urma cercetărilor de o viaţă au realizat produse analoge apei de gheţar Hunza, ne trimit tot la legile Creatorului, cu privire la Hrana Omului.

LEGE: IERBURILE CU SEMINŢELE LOR ŞI FRUCTELE CU SEMINŢELE LOR CARE SE ÎNCADREAZĂ, ÎN PRINCIPAL, ÎN PARAMETRI SIMILARI:

PARAMETRII	PH	RD	TS	STR
FRUCTELE, LEGUMELE ŞI SUCURILE LOR	7-9	-200 -800	0-22 22-40	HEXAGONALA

Finalizarea cercetărilor şi realizarea unor nutrienţi longevivi a fost posibilă numai ca urmare a consumului îndelungat de sucuri, aşa cum istoriseşte Dr. Patrick Flanagan:

După 30 de ani de cercetări şi după ce m-am căsătorit cu Gael, am făcut împreună un post de 40 de zile cu suc de portocale, după care am continuat încă 6 luni cu un post numai cu lichide. în tot acest timp, mintea noastră a devenit incredibil de clară şi exact în acest timp, am reuşit să sintetizez cu succes acel mineral care se găseşte în apa Hunza.

Am examinat apa Hunza veche de 40 de ani şi am descoperit că era plină de electroni, avea cantităţi uriaşe de electroni, echivalentul unui rH de 21, asta însemnând că era de 10 ori mai bună decât apa celui mai sănătos oraş din Franţa. Ar fi trebuit să beau 10 milioane de pahare din apa acestui oraş, pentru a obţine aceeaşi cantitate de electroni dintr-un pahar de apă Hunza. Şi mai uimitor este însă că un pahar cu suc de portocale proaspăt presat are un rH de 7, ceea ce reprezintă într-adevăr o încărcătură extraordinară de electroni. Eu şi soţia mea Gael am dat produsului numele de Microhydrin.

Am măsurat cantităţi imense de H- în toate lichidele organismului uman, la fel ca şi în sucul organic proaspăt, de portocale, de morcovi sau grapefruit etc. Acum ştim de ce vânzătorul de sucuri de fructe are succes aşa de mare, noi bem sucurile sale organice şi primim în acest fel cantităţi enorme de H- (ioni negativi de hidrogen).

Apa de gheţar este apa potabilă a populaţiei Hunza

San Francisco, 8 Noiembrie 1997

O combinaţie perfectă între natură şi tehnologie

O descoperire epocală în domeniul nutriţiei!

Ce este tehnologia microclusterilor?

Ce este Microhydrin sau H-500?

Acest articol reprezintă relatarea cea mai completă a Dr. Patrick Flanagan, referitoare la produsul analog apei Hunza, care constă din H-500 (Microhydrin) și HydraCel:

Istoric

Dr. Henri Coandă, (1886-1972), inventator renumit, considerat părintele dinamicii fluidelor („Efectul Coandă"), m-a invitat la scurt timp după împlinirea vârstei de 80 de ani (era încă într-o formă fizică deosebită) la el în birou şi mi-a spus: „Am un proiect la care am lucrat tot timpul vieţii mele, şi nu cred că îl voi putea duce la bun sfârşit. Doresc să-ţi încredinţez ţie acest proiect în vederea continuării cercetărilor."

El şi-a dedicat întreaga viaţă descoperirii „tinereţii fără bătrâneţe" şi a vizitat cinci regiuni diferite de pe această planetă, renumite pentru longevitatea locuitorilor lor. Ei trăiesc peste 100 de ani, se bucură de o sănătate excelentă, fără cancer, fără carii dentare şi pot avea copii chiar şi la vârste foarte înaintate. Aceste regiuni de pe glob erau Ţara Hunzilor din nordul Pakistanului, Vilcambamba în Ecuador, o vale muntoasă în Georgia, una în Mongolia şi alta în Peru. Locuitorii acestor ţinuturi au o alimentaţie diferită, însă cu toţii consumă acelaşi fel de apă. Dr. Coandă a măsurat caracteristicile anormale ale acestor ape, şi a observat că toate au în comun puncte diferite de îngheţ şi de fierbere, o vâscozitate diferită şi o tensiune superficială diferită față de apa obișnuită.

Dr. Coandă a inventat în 1920 prima „maşină de fulgi de zăpadă" (o predecesoare a tunurilor de zăpadă de astăzi). Fulgii de zăpadă au un sistem circulator ca şi fiinţele vii, format din artere mici ca nişte braţe, prin care circulă apa. Apa îngheaţă spre exterior şi continuă să circule în interior. El a descoperit că la temperaturi sub 0°C, atunci când fulgii se formează, viaţa lor durează atâta timp cât circulă apa prin artere, iar pe măsură ce această circulaţie se încetineşte, fulgii îngheaţă şi mor. De aceea, el considera fulgii de zăpadă ca pe nişte fiinţe vii.

El a cercetat viaţa fulgilor de zăpadă în diferite zone de pe planetă şi a făcut descoperiri de importanţă vitală în cursul călătoriilor saie, cu consecinţe de ordin practic. După 5 ani de cercetări el putea să prezică durata medie de viaţă a oamenilor, din orice loc de pe glob, pur şi simplu prin stabilirea calităţii apei! El mi-a încredinţat rezultatele cercetărilor sale, precum şi caracteristicile anormale ale apelor deosebite, din cele 5 locuri, şi a recunoscut că nu are nici cea mai vagă idee despre cauza care ar putea să le determine, dar îşi închipuia că într-o bună zi eu voi descoperi o maşină care să producă apa din ţara Hunza.

Aşa am început o căutare de peste 30 de ani ca să ofer un răspuns la această problemă a Dr. Coandă. Am primit de la el şi un eşantion de apă Hunza, veche de 40 de ani. Ca să ajungi în ţara Hunzilor, pe la începutul sec. XX, erau necesare cam trei luni de zile, precum şi confruntarea cu pericole foarte serioase. El mi-a explicat că apa provine dintr-un gheţar albastru, vechi de mii de ani. Apele lui zgomotoase, care udă această vale, sunt de fapt cauza sănătăţii excelente a băştinaşilor precum şi a longevităţii lor. Ei beau această apă, cu un aspect foarte lăptos din cauza mineralelor pe care le conţine, în timp ce pentru vizitatori, care consideră această apă prea tulbure ca să o bea, au o fântână cu apă limpede săpată în mijlocul văii. Ei nu ar bea niciodată din această apă, conştienţi fiind că apa gheţarului este cu mult mai sănătoasă.

Microclusterul

Am început cercetările mele şi am încercat cu tot felul de experimente (câmpuri energetice) şi chiar am reuşit să obţin o apă cu aceleaşi caracteristici anormale, însă în momentul în care lichidul se mişca, ele dispăreau şi apa revenea la starea ei anterioară. În timp ce apa originală din ţara Hunza, cu toate că era veche de 40 de ani, nu îşi schimba deloc proprietăţile, chiar dacă o scuturai, fierbeai sau îngheţai sau făceai alte altceva cu ea. De ce îşi păstra apa Hunza proprietăţile nealterate?

În cele din urmă am descoperit în această apă un mineral foarte mic, asemănător unor bile, de 5 nanometri în diametru şi de 2000 de ori mai mic decât o globulă roşie! Aceste particule minerale posedă un potenţial electric foarte ridicat, numit potenţial Zeta şi sunt împrăştiate în toată această apă Hunza, atrăgând moleculele de apă.

Moleculele de apă sunt polare, şi dacă le observăm mai atent vom găsi o parte oxigen şi două părţi hidrogen, care îşi împart împreună electronii. Partea cu hidrogen are o încărcătură pozitivă şi cea cu oxigen una negativă, iar spaţial formează un tetrahedron. În principiu, elipsa este pozitivă într-o parte, iar în cealaltă, negativă, fiind o moleculă polară.

Aceste mici particule minerale din apa Hunza au o încărcătură negativă, motiv pentru care hidrogenul este atras, rezultând în final structuri cristaline, practic structuri cristaline fluide. Între timp, prin studiile care s-au făcut legat de rezonanţa fluido-magnetică, ştim că apa în corpul omenesc, apa din jurul celulelor şi din jurul proteinelor din celule, prezintă o structură cristalină elevată. Dacă bem apă obişnuită de la reţea, care nu prezintă nicio structură (apă „amorfă"), organismul nostru trebuie să transforme această apă într-o apă „vie", biologică, cu structură cristalină. Apa Hunza are deja această structură, asta înseamnă că atunci când oamenii o beau au deja o apă biologică, cu toate caracteristicile de care organismul are nevoie pentru a trăi. Apa obişnuită are o tensiune superficială de 73 dyn/cm. O dynă este unitatea de măsură pentru forţă... forţa necesară să învingă tensiunea superficială a apei. Apa formează la suprafaţă o „pojghiţă" şi forţa necesară pentru a o sparge se măsoară în dyn/cm.

Cu cât tensiunea superficială (TS) este mai joasă, cu atât apa este mai „udă".

Celulele din corpul nostru au membrane lipoproteice, formate din grăsimi (acizi graşi naturali) şi proteine. Toate celulele necesită o apă cu TS de aproximativ 45dyn/cm pentru ca apa să ude celulele, respectiv să penetreze prin peretele lipoproteic, pentru a aduce nutrienţii necesari şi pe de altă parte să scoată din celulă substanţele reziduale. Fără această tensiune superficială scăzută apa nu poate să treacă prin peretele grăsos al celulei! **Dr. Alexis Carrel** a primit Premiul Nobel pentru fiziologie/medicină pentru că a reuşit să menţină în viaţă o inimă de găină timp de 37 de ani. El spunea că secretul vieţii constă în hrănirea corectă a celulei şi eliminarea toxinelor, iar dacă acest lucru încetează dintr-un motiv sau altul, celula va muri intoxicată cu propriile ei reziduuri.

Pentru ca toxinele să poată părăsi celulele iar hrana să poată pătrunde în celule, este foarte important ca celulele să fie într-un contact foarte strâns cu apa şi noi ştim că apa şi uleiul (vezi grăsimile din membrana celulară) nu se amestecă.

Peretele uleios al celulei se opune penetrării unei ape obişnuite cu 73dyn/cm, pentru că nu se pot crea legături intime între această apă şi suprafaţa membranei celulare. Din acest motiv pătrunderea substanţelor hrănitoare în celulă şi eliminarea toxinelor din celulă nu ar putea avea loc în aceste condiţii.

Am măsurat tensiunea superficială a lichidelor biologice la 200 de persoane, 100 de femei şi 100 de bărbaţi. Aşa am stabilit că tensiunea superficială a lichidelor biologice este de 45dyn/cm.

După 30 de ani de cercetări şi după ce m-am căsătorit cu Gael, am făcut împreună un post de 40 de zile cu suc de portocale, după care am continuat încă 6 luni cu un post numai cu lichide. în tot acest timp, mintea noastră a devenit incredibil de clară şi exact în acest timp, am reuşit să sintetizez cu succes acel mineral care se găseşte în apa Hunza.

Iar produsul realizat a fost numit Hydracel şi am început imediat să-l bem şi lumea a început să spună: „Voi arătaţi minunat, mult mai tineri ca acum 15 ani când v-am văzut ultima dată". După ce am dăruit în fiecare lună câteva mii de sticluţe cu acest produs la prietenii noştri, am început, din cauza cererii mari, să le comercializăm noi înşine. O picătură de HydraCel la o uncie (1 uncie= 30 g) sau o linguriţă plină la un galon (1 galon USA = 3,8 I) de apă purificată (cel mai bine purificată prin osmoză inversă), aduce tensiunea superficială a apei la 45 dyn/cm. Odată băută, această apă este capabilă să stabilească legături intime şi cu substratul grăsos al membranei celulare.

Se pot bea tone de apă cu tensiunea superficială de 73 dyn/cm, de exemplu apa curentă de la reţea, dar dacă lipsesc micronutrienţii care să o convertească la 45 dyn/cm, se poate ajunge la deshidratare la nivel celular! Apa băută poate trece prin corp fără să hidrateze cu adevărat şi noi credem că dacă am băut destul suntem cu siguranţă sănătoşi!

Celulele deshidratate trec într-o stare catabolică (dezasimilaţie şi descreştere), asta înseamnă că organismul începe să consume propriile celule şi ţesuturi, practic să se autodistrugă, aşa se explică apariţia **bolilor autoimune,** cum sunt lupusul, scleroza în plăci, sclerodermia etc.

Din această cauză apa este cel mai important lucru pe care îl putem oferi organismului nostru, însă numai o apă de băut cu adevărat bună va genera sănătate şi o viaţă lungă. Acesta este secretul apei Hunza. În principiu putem să coborâm tensiunea superficială a apei la 28 dyn/cm, folosind o cantitate mai mare de HydraCel. Însă aceasta ar depăşi orice scală de măsurat, pentru că diferenţa dintre 28 şi 45 dyn/cm este enormă. Alcoolul etilic pur are 27dyn/cm. Dacă apa ar avea o asemenea valoare, aceasta nu ar însemna altceva decât că ea ar fi extrem de udă.

Între timp am ajuns cu HydraCel mai departe. Discutăm acum de aşa numita tehnologie a microclusterilor **(Microcluster Technology).** Luăm minerale, le uscăm şi le facem pudră. Pudra de microclusteri prezintă caracteristici neobişnuite. În fizică vorbim acum de **nanotehnologie.** Dacă aceasta ar fi un coloid obişnuit (el desenează un cerc mare pe tablă) atunci un microcluster ar avea mărimea unui punct, deci el este de departe cel mai mic dintre toţi coloizii. În plus, dacă pe suprafaţa unui coloid obişnuit se găsesc electroni, pe suprafaţa unui microcluster mineral cu diametrul de 5 nm, electronii nu se mai

pot prinde, ci se mişcă neîntrerupt în jurul acestei suprafeţe, formând un nor, asemănător cu cel al unui atom. Acest comportament îi conferă proprietăţi catalitice foarte speciale, diferite de materia normală. Atunci când am amestecat pudra de microclusteri cu nutrienţi, am crescut absorbţia acestora din urmă în mod semnificativ. În general hrana absorbită într-un sistem digestiv care funcţionează bine, reprezintă aproximativ o treime din cantitatea totală de hrană ingerată. Aceasta înseamnă că dacă înghiţim 1 g vit. C, numai 300 mg vor fi absorbite de organism, restul de 700 mg vor fi eliminate prin tractul digestiv. Amestecând pudra de microcluster cu vit. C, randamentul absorbţiei ajunge la 100%. La fel se întâmplă şi cu substanţele grase ca vit. E, steroizi, progesteron etc.

După ce am amestecat toţi nutrienţii posibili cu această pudră de microclusteri, absorbţia a ajuns în toate cazurile la 100%. Aceasta se poate măsura foarte simplu şi trebuie să spunem că ne-a mirat şi pe noi din cale afară.

Am luat experimental o tabletă de insulină, am administrat-o oral împreună cu pudra de microclusteri şi am constatat că ea nu a luat calea obişnuită prin ficat şi sânge, ci a ocolit ficatul şi a luat-o pe calea limfatică. În acest fel ea a fost absorbită total de organism.

Între timp am mers mai departe cu cercetările şi am studiat lucrările lui **Albert Szent Gyorgyi,** un biochimist maghiar, de asemenea laureat al premiului Nobel, care, printre altele, a descoperit şi vitamina C. O lucrare a lui mi-a atras în mod deosebit atenţia. Acolo se făcea afirmaţia că hidrogenul ar fi combustibilul vieţii şi explica biochimic de ce este aşa. Noi am auzit de ciclul sau circuitul carbonului în natură. De fapt este însă un ciclu al hidrogenului. Plantele iau lumina solară şi apa şi desfac apa cu ajutorul luminii în hidrogen şi oxigen. Hidrogenul se ştie că ia parte la producerea de glucide, lipide şi proteine, în timp ce oxigenul este eliberat formând aerul pe care-l respirăm. Dehidrogenazele sunt enzime care scot hidrogenul din hrana vegetariană ajunsă în corpul nostru. Glucidele sunt formate din 1/3 carbon, 1/3 oxigen şi 1/3 hidrogen. Dehidrogenazele eliberează hidrogenul (combustibilul) din glucide, care apoi este ars cu oxigen, rezultând astfel energia necesară organismului, iar carbonul şi oxigenul formează bioxid de carbon, care este eliminat la exterior de unde este reabsorbit de plante. Ceea ce este numit circuitul carbonului în natură se poate spune, pe bună dreptate, că este de fapt un circuit al hidrogenului, plantele dându-ne hidrogenul care este ars ca un combustibil de organismul nostru. Hidrogenul este adevăratul furnizor de energie. Aproximativ 60% din caloriile pe care le ingerăm sunt transformate în ATP, un produs chimic de depozitare a energiei. Producerea ATP-ului este un proces de hidrogenare. Este nevoie de cca. 1/4 kg hidrogen pentru producerea ATP-ului

zilnic necesar corpului nostru. Restul de 40% din calorii sunt folosite pentru încălzirea corpului la 37°C.

Albert Szent Gyorgyi a descoperit de asemenea că organismul depozitează hidrogen. El le-a numit „rezervoare de hidrogen” şi cu ajutorul reacţiilor chimice care au loc acolo, descoperite de alţi cercetători în 1922, a reuşit să măsoare cantitatea de hidrogen depozitată în diferite organe şi ţesuturi ale corpului. Cea mai mare cantitate de hidrogen se găseşte în ficat, cel mai important organ pentru apărarea organismului, el fiind şi laboratorul chimic care neutralizează toxinele din corp, apoi urmează intestinele, plămânii şi la urmă splina (în ordine, după cantitatea de hidrogen depozitată). Pentru mine a fost fascinant să descopăr că organismul are nevoie de atâta hidrogen, iar când am privit mai atent testele chimice folosite de Albert Szent Gyorgyi pentru măsurarea hidrogenului, am văzut că hidrogenul măsurat era de fapt ionul negativ de hidrogen (H-). Hidrogenul obişnuit este cel mai mic atom şi are un singur electron. H- este în acest caz un atom de hidrogen ionizat cu doi electroni. El are un electron suplimentar foarte slab legat şi pe care îl cedează cu mare uşurinţă. Szent Gyorgyi era de părere că electronii nu se mişcă în organism dacă nu sunt asociaţi cu hidrogen.

Am studiat mai profund acest lucru şi am măsurat hidrogenul din corpul meu cu metodele mele (am descoperit că există o tehnică specială - *photo detachment (fotodetaşare)* - pentru măsurarea hidrogenului în organism) şi aşa, suficient de sigur, am măsurat cantităţi imense de H- în toate lichidele organismului uman, la fel ca şi în sucul organic proaspăt, de portocale, de morcovi sau grapefruit etc. Acum ştim de ce vânzătorul de sucuri de fructe are succes aşa de mare. Noi bem sucurile sale organice şi primim în acest fel cantităţi enorme de H-.

În Franţa a existat un doctor cu numele Vincent, care era hidrologul şef al Franţei. Slujba sa era să călătorească prin ţară şi să controleze calitatea apei. În acest fel el a observat că oamenii din câteva oraşe erau foarte bolnavi, nu aveau energie, erau sensibili la tot felul de răceli, în timp ce în alte oraşe oamenii erau plini de viaţă şi sănătoşi.

El s-a gândit că aceste situaţii s-ar putea să aibă legătură cu calitatea apei. A început să analizeze toate aceste ape, iar apoi şi-a continuat cercetările în cadrul biroului francez pentru statistici medicale şi a descoperit că exista într-adevăr o legătură directă între calitatea apei şi starea de sănătate a populaţiei din diferite oraşe.

Dr. Vincent a măsurat 3 parametri ai apei:

1. Valoarea pH-lui indică gradul de aciditate sau alcalinitate al unei soluţii.

Reprezintă prescurtarea cuvintelor latineşti „potentia hydrogenii" = puterea hidrogenului. Se măsoară concentraţia ionilor pozitivi de hidrogen, pe o scară de la 0 la 14, 0 reprezentând nivelul cel mai acid, iar 14 cel mai alcalin. 7 reprezintă punctul neutru, pe care îl are apa curentă. Un pH de 7 înseamnă că soluţia respectivă conţine 600 miliarde de H+/cm^3 de soluţie, iar un pH=6 înseamnă 6 bilioane de H+.

2. Valoarea rH-lui {*relative hydrogen* - hidrogen relativ). Cei mai mulţi oameni nu au auzit niciodată de rH. Valoarea rH-lui dă informaţii despre cantitatea de ioni negativi de hidrogen (H-) din apă. Pe scala de la 0 la 42, valoarea 28 reprezintă zona unde se mai găsesc în apă cantităţi foarte mici de H. Deasupra acestei valori nu mai există H- în apă, iar sub această valoare H- creşte cu puterea lui 10. De exemplu: în comparaţie cu valoarea 28, unde numărul de H- este extrem de redus (N), numărul electronilor la rH 22 = N x 1 000 000.

Cel mai sănătos oraş din Franţa are o apă cu rH 22, iar majoritatea celorlalte oraşe au o apă cu valori situate în zona superioară a scalei, cu mult peste 22. Aceasta înseamnă că apa conţine puţini electroni, de exemplu ar trebui băut un milion de pahare de apă cu rH 28 pentru a primi aceiaşi cantitate de electroni existentă într-un pahar cu apă având rH 22.

3. Al treilea parametru măsurat a fost conductibilitatea electrică sau rezistenţa apei, care dă informaţii despre conţinutul mineral al apei.

Cu timpul el a stabilit că cei mai sănătoşi oameni beau o apă cu un pH puţin sub 7, deci foarte uşor acidă, care conţine însă cantităţi mari de electroni şi foarte puţine minerale. Aceasta ar fi cea mai sănătoasă apă.

Am examinat apa Hunza veche de 40 de ani şi am descoperit că era plină de electroni, avea cantităţi uriaşe de electroni, echivalentul unui rH de 21, asta însemnând că era de 10 ori mai bună decât apa celui mai sănătos oraş din Franţa. Ar fi trebuit să beau 10 milioane de pahare din apa acestui oraş, pentru a obţine aceeaşi cantitate de electroni dintr-un pahar de apă Hunza. Şi mai uimitor este însă că un pahar cu suc de portocale proaspăt presat are un rH de 7, ceea ce reprezintă într-adevăr o încărcătură extraordinară de electroni.

Eu şi soţia mea Gael am dat produsului numele de Microhydrin (Microhydrin este denumire iniţială a produsului, distribuit cu acest nume de firma Royal BodyCare RBC). Produsul iniţial avea un rH de 3. O capsulă dizolvată într-un pahar de apă conţine tot atâţia electroni cât 10 000 (!) de pahare de suc de portocale organice proaspăt presat.

Un gram de hidrogen are aproximativ $6x10^{23}$ atomi, iar o capsulă de Microhydrin are „împachetaţi" $18x10^{21}$ ioni de H-!

Cum am mai spus, apa Hunza pe care am examinat-o era plină de H- şi abia acum am înţeles că H- era elementul lipsă pe care acum 7 ani nu am fost în stare să-l măsor. Dr. Flanagan descrie în continuare tensiunea electrică care ia naştere în apă în funcţie de cantitatea de electroni şi cum acest lucru poate fi pus într-o ecuaţie etc. Apoi se întoarce la tablă pentru a încheia expunerea referitoare la felul cum a obţinut în urma cercetărilor un hidrogen stabil, care putea fi consumat. Împreună cu soţia am băut din apa nou creată, îmbogăţită cu H-, dar această apă nu era aşa de stabilă ca apa originală Hunza. Am luat atunci din pudra uscată de microclusteri, la care am adăugat H-, şi pudra a preluat în structura sa H-, atâta timp cât era suficient de uscată şi a ajuns să preia cantităţi uriaşe de H-, acesta a fost momentul în care s-a născut Microhydrinul. Iar atunci când acesta este amestecat cu apă sau lichide biologice, el eliberează toţi ionii H-, având calitatea unui produs alimentar natural.

Dr. Flanagan prezintă în continuare lucrările Dr. Vincent şi concluziile sale privitoare la legătura dintre calitatea apei şi rata mortalităţii prin cancer, infarct cardiac etc. în diferitele oraşe din Franţa. Rata mortalităţii era peste tot ridicată, singura excepţie fiind localitatea Volvic, unde s-a măsurat un rH de 22! Volvic exporta apă de băut în toată lumea, dar apa pe care o beau localnicii în Franţa este mai bună pentru că este proaspătă. În timpul îmbutelierii şi transportului apa este oxidată, datorită luminii care trece prin sticlă şi distruge electronii. Oxidare înseamnă pierdere de electroni. Oxigenul este un oxidant, pentru că fură electronii şi orice element face acest lucru este un oxidant. Florul, apa oxigenată, fură electronii. În principiu toţi radicalii liberi fură electroni din celulele noastre. Astăzi se consideră că denaturarea ADN-ului celular prin radicalii liberi stă la baza procesului de îmbătrânire. Fiecare celulă din corpul nostru este atacată în fiecare secundă de cca. 100 000 de radicali liberi. Tot ce vor aceşti radicali este să ne fure electronii din celule şi, dacă nu avem suficienţi antioxidanți, nu este bine...

Toţi antioxidanţii au un lucru în comun, ei cedează mai uşor decât o fac celulele. Dar şi ei cedează electronii la nivele diferite, de exemplu: Vit. C este un antioxidant, dar când cedează un electron ca să protejeze celula devine la rândul ei un radical liber care caută să fure un electron de la celule până când un alt antioxidant ca pycnogenolul (OPC) vine şi donează electronul său vitaminei C şi aşa mai departe. Aceasta se numeşte „cascada electronilor" sau „efectul de cascadă”, care arată de ce avem nevoie de un spectru larg de antioxidanţi în corpul nostru. Un singur antioxidant nu este suficient, avem nevoie de toţi aceşti antioxidanţi, ca vit. C, vit. E, seleniu (co-factor), Pycnogenol, numai împreună pot ajuta la protecţia organismului.

Ionul negativ de hidrogen H- este singurul donor de electroni, care nu devine radical liber prin cedare de electroni. Tot ce face este să cedeze elec-

tronul, arde oxigenul şi formează apa. El nu devine niciodată un radical liber. Este singurul antioxidant care se comportă în acest fel şi în acelaşi timp cel mai puternic antioxidant, pentru că ionul H- se poate deplasa în orice parte a corpului, exact acolo unde este nevoie de el. Aceşti ioni trec uşor prin toate mediile, chiar şi prin cele mai oxidante, pentru că împreună cu pudra de micro-clusteri sunt foarte stabili. O capsulă într-un pahar cu apă face ca cel puţin 8 ore apa să fie plină de electroni. Dacă amestecul se pune într-o sticlă de culoare închisă care împiedică pătrunderea luminii, încărcătura electronică se poate păstra pe o perioadă şi mai lungă. În întuneric absolut am păstrat amestecul stabil timp de 6 luni pentru că nici un electron nu se pierde prin „fotodetaşare". Între timp ştim că apa formează structuri geometrice pentagonale având forma unor domuri geodezice. Ionii sunt stabili şi datorită acestor forme geodezice în care ei sunt prinşi, dacă apa nu este expusă la lumină. **Cu aceasta am realizat un produs final şi complet analog apei Hunza, cu:**

- Un nano mineral cu care H- este stabilizat
- O tensiune superficială scăzută împreună cu alte caracteristici anormale (potenţial zeta, structură cristalină etc.)

În India se vorbeşte despre o forţă misterioasă în apă şi în aer, numită „prana”, care dă viaţă sau îmbunătăţeşte viaţa. Acum câţiva ani un preot tibetan cu numele Karmapa, s-a întâlnit cu un prieten de-al meu în Elveţia, Walter Stark, care l-a întrebat dacă ionii negativi de hidrogen sunt „prana". Karmapa a spus că nu, ei sunt aproape prana, dar nu prana. Eu cred că hidrogenul din aer în proporţie de 100 de părţi la un milion, este destul de mult zic eu, şi dacă acest hidrogen este ionizat negativ, cred că el poate fi numit „prana". Cred că este energia luminii şi energia vieţii care se regăseşte în hrana proaspătă, organică pe care o mâncăm şi care este încărcată cu H- în formă pură. Cine nu poate să consume o hrană organică vegetariană sau vegană, plină de crudităţi proaspete, are acum la dispoziţie Microhydrin (sau H-500) pentru a suplini sau creşte aportul de H- necesar sănătăţii şi vieţii.

După toţi aceşti ani, cred că descoperirea cea mai importantă din viaţa mea, mai bine zis a lui Gael şi a mea, este acest H-. Este incredibil ce efect poate să aibă, pentru că oricine probează, simte energia. Cineva poate să spună că şi vit. B12 energizează. Dar cine ia vit. B12 nu simte de obicei nimic. Motivul este că rar există o carenţă de vit. B12, în schimb toţi oamenii prezintă un deficit de H-!

În Germania, **Dr. Morell,** inspirat de lucrările Dr. Vincent în Franţa, a conceput un aparat pe care l-a numit **„Bio-Terrain Analyzer" (BTA).** Cu acest aparat se măsoară pH-ul, rH-ul şi conductibilitatea electrică a sângelui, urinei şi salivei şi se obţin pe loc rezultate privitoare la aceste lichide biologice. El a început să testeze pacienţi în Germania, Franţa şi în toată Europa. Până în acest

moment el a testat peste un milion de oameni şi a descoperit că toţi aceştia sunt supraoxidaţi, toţi au un deficit de H-. Cu cât sunt mai în vârstă, cu atât este deficitul mai mare, cu cât sunt mai tineri, cantitatea de H- este mai mare. Aceasta ar putea să fie cheia pentru o viaţă lungă şi sănătoasă! Dr. Morell a administrat acestor oameni crudităţi, legume şi fructe, pentru că la timpul acela nu avea posibilitatea să le dea H-. Sănătatea lor s-a îmbunătăţit spectaculos şi fireşte cantitatea de H- a crescut. Deşi cantitatea de H- din crudităţi este incomparabil mai mică decât cea din Microhydrin, recomand cu căldură consumul de alimente organice crude în cantităţi cât se poate de mari. Pregătirea tradiţională a mâncării duce la distrugerea acestor ioni.

Fierberea hranei duce de fapt la moartea ei. Fierberea în vase de metal duce la pierderea rapidă a acestor ioni pentru că electronii se scurg foarte uşor prin obiecte de metal. În unele societăţi arhaice se crede că, prin atingerea hranei cu obiecte de metal, s-ar distruge energia vieţii pe care o conţine. În unele civilizaţii se foloseau cuţite de bambus sau de piatră, căci se ştia intuitiv că folosirea metalului ar duce la distrugerea ionilor din hrană.

Dr. Morell a făcut o diagramă în care el punea orice boală cunoscută si arăta cum absenţa electronilor conduce la boală. Ca exemplu, să **privim** terenul unei ferme agricole. Dacă ai un sol cu un pH scăzut, fără un **conţinut** mineral şi de electroni corespunzător, poţi să pui cereale, ele vor creşte, dar vor fi puţin rezistente la atacul insectelor sau altor distrugători. Insectele nu atacă cerealele sănătoase, pentru că pe un sol sănătos cresc plante puternice, cu un sistem de apărare capabil să ţină insectele la distanţă. Insectele preferă plantele slabe care cresc pe un sol degradat.

Acelaşi lucru se întâmplă şi în corpul nostru. Terenul biologic pentru celulele noastre este reprezentat de lichidul care le înconjoară. Noi ştim că apa este un element de bază pentru desfăşurarea vieţii. Dacă vom studia biochimia organismului nostru, vom observa că virusurile, bacteriile, ciupercile, sporii nu pot supravieţui într-un teren sănătos pentru celulele noastre. Totuşi, cu fiecare minut în care ne hrănim greşit, bem o apă de proastă calitate sau devenim supraoxidaţi, noi degradăm terenul nostru biologic şi devenim mai vulnerabili în faţa microbilor.

Se estimează că zilnic noi venim în contact cu 3 milioane de virusuri sau bacterii, în timp ce în mod constant în corpul nostru se formează şi se distrug celule canceroase.

Să presupunem că terenul nostru biologic este denaturat şi că microbii pot să ne invadeze. Primul lucru pe care-l fac este să secrete toxine care obligă organismul să-şi consume electronii şi să-şi modifice terenul biologic şi mai mult, bineînţeles nu în favoarea propriilor celule, ci în favoarea microorganis-

melor invadatoare. În Europa doctorii tratează pacienţii în asemenea cazuri cu ozon, ei scot sângele din organism, îl tratează cu ozon şi apoi îl reintroduc din nou în organism. În cazul infecţiilor virale ei cresc în acest fel potenţialul redox (ORP = *oxidation-reduction-potentiaf)* la 900+ milivolţi, nivel la care virusurile nu pot să mai trăiască. Ele nu pot trăi într-un mediu puternic oxigenat. Problema este că acest mediu puternic oxigenat aduce celulelor miliarde şi miliarde de radicali liberi, care denaturează celulele şi accelerează procesul de îmbătrânire. Astfel în încercarea de a scăpa de virusurile rele sunt omorâte şi celulele bune.

Se poate însă şi altfel, scăzând potenţialul redox prin creşterea conţinutului de electroni al organismului (Microhydrin are un ORP = -500) şi prin schimbarea terenului biologic se sistează producerea de radicali liberi, iar prin neutralizarea **toxinelor** de către H-, virușii nu mai pot trăi.

De fapt nu trebuie combătut virusul. Oamenii de ştiinţă caută să trateze hepatita, SIDA, cancerul etc. încercând să atace virusul, respectiv agentul patogen cauzal şi bineînţeles acest organism se va apăra împotriva acestor atacuri. Oricând un organism viu este atacat direct, el va răspunde agresiunii construind o linie de apărare printr-o modificare sau mutaţie. Dacă însă vei schimba mediul lui de viaţă, el nu va putea face nimic împotrivă, nu va mai putea trăi mult căci nu are niciun răspuns de apărare pentru aşa ceva. Mediul de viaţă neprielnic pentru microorganisme ar trebui să constituie prima linie de apărare a organismului, iar celulele n-ar trebui să facă în acest caz nimic pentru propria lor apărare, pentru că acolo unde terenul biologic celular este sănătos niciun microorganism patogen nu poate să trăiască.

Se vorbeşte astăzi mult despre terenul biologic. Eu am un BTA (Bio-terrain-analyzer) în USA, cu care am testat deja o mulţime de lucruri pentru a analiza terenul biologic.

Profesorul **Claude Bernard** în Franţa a fost contemporan cu **Louis Pasteur.** Louis Pasteur a lansat teoria germenilor patogeni şi a fost cel care i-a sfătuit pe chirurgi să-şi spele mâinile înainte de operaţie, ceea ce este un lucru bun. Pasteur spunea că microbii sunt totul, iar terenul nu este nimic. El este unul din cei care susţineau că microbii trebuie combătuţi. Claude Bernard susţinea contrariul, că microbul nu este nimic, ci terenul este totul. Când Pasteur s-a aflat pe patul de moarte, el a recunoscut că terenul este totul, dar nu l-a mai luat nimeni în serios, crezându-se că a început deja să aiureze. Ultimele declaraţii ale unui biet muribund au fost ignorate.

Dr. Flanagan discută despre diagrame cu oraşele Franţei care arată că mortalitatea prin cancer poate fi direct corelată cu calitatea apei. Mortalitatea prin boli cardio-circulatorii poate fi de asemenea corelată cu calitatea apei

potabile. Desenele şi diagramele Dr. Vincent sunt o dovadă în acest sens împreună cu harta terenului biologic realizată prin măsurarea pH-ului, rH-ului şi conductibilităţii electrice a sângelui, urinei şi salivei. **O persoană sănătoasă are un rH de 21, ceea ce înseamnă că organismul este plin de electroni.** Un stadiu precanceros este caracterizat de faptul că celulele canceroase existente încep să emită toxine care conduc la pierderea de electroni, care se elimină masiv prin urină. Urina conţine cantităţi enorme de electroni, în timp ce sângele este oxidat. În stadiul de cancer reversibil, cancer care este vindecabil, sângele este extrem de oxidat, dar mai există o mică rezervă alcalină, însă urina elimină cantităţi uriaşe de electroni. În acest fel cancerul pregăteşte terenul biologic pentru a putea el supravieţui, emite toxine care secătuiesc organismul de electroni. În stadiul de cancer ireversibil, cancer incurabil, observăm că sângele este extrem oxidat, de milioane de ori mai oxidat decât sângele sănătos, iar urina prezintă cantităţi uriaşe de electroni. **Dr. Morell în Franţa a arătat că celulele canceroase nu mai conţin hidrogen.** Sunt singurele celule din organism care nu au hidrogen şi se pare că hidrogenul ar fi supapa de control care ajută la reglarea creşterii şi proliferării celulare. De aceea, mărind cantitatea de electroni din organism, cancerul poate fi făcut reversibil.

Studiind diagrama cu terenul biologic al diferitelor paste de dinţi, constatăm că toate pastele de dinţi se află în zona canceroasă, cu alte cuvinte sunt puternic oxidate, într-o zonă puternic acidă, generatoare de cancer. Vincent declara că toate aceste paste de dinţi sunt cu adevărat dăunătoare pentru noi. Desigur putem curăţa dinţii şi cu Microhydrin (acum există o praf pentru dinți MicroBrite care este alaclin si contine Microhydrin). Se presară puţină pulbere dintr-o capsulă pe periuţa de dinţi umedă şi se periază dinţii. Prima dată când m-am întâlnit cu Clinton Howard, fondatorul firmei RBC, i-am dat un pahar cu apă în care am dizolvat Microhydrin, el nu ştia ce e asta; i-am spus: „la o înghiţitură şi plimbă-o prin gură, iar dinţii tăi vor scârţâi". Aceasta a fost într-adevăr experienţa sa.

Acesta este un tabel cu potenţialul electric al elementelor. Elementele de la baza tabelului iau un electron de la elementele aflate la începutul tabelului. Să vedem cum se desfăşoară lucrurile în natură: hidrogenul are un potenţial = 0, iar cuprul, mercurul, paladiumul, aurul, magneziul, potasiul, rubidiul sunt donori de electroni în organism, iar acolo jos la bază este fluorul, fluorurile şi clorul fură electroni, ele sunt unele dintre cele mai pofticioase după electroni, acesta este un motiv pentru care apa fluorurată este realmente rea pentru dumneavoastră.

HydraCel
Apa în organism

99% din toate procesele fizice care au loc în organism sunt dependente de apă. Hidrogenul ajută la hidratarea celulară. Un citat din *Lancet,* o prestigioasă publicaţie ştiinţifică, apărut în 1993: „Este evident că hidratarea celulară este un factor important în controlul turnover-ului proteic, sinteza de proteine, la nivel celular. Iar degradarea proteinelor este invers proporţională cu hidratarea celulară. O creştere a hidratării celulare sau a turgescenţei celulei acţionează ca un semnal catabolic şi antiproliferativ”. Când celulele noastre sunt hidratate, ele se umflă. Organismul nostru trece într-un stadiu anabolic cu formarea de noi celule, ceea ce este sănătos. Când celulele sunt deshidratate, rapid (în minute) organismul trece într-o stare catabolică în care se consumă din masa musculară şi în care apar tot felul de boli însoţitoare.

Organismul conţine apă în proporţie de 70%, creierul, chiar 90%, aşa că o hidratare insuficientă poate duce la o senzaţie de deprimare, lipsă de energie. Organismul are nevoie într-adevăr de multă apă şi acest lucru nu este spus şi subliniat suficient de mult. Apa obişnuită de la robinet are o tensiune superficială (TS) ridicată, un unghi de imbibiţie înalt, ceea ce înseamnă că nu poate să hidrateze celulele. Apa trece prin corpul nostru fără să poată fi utilizată cu adevărat de celule. Cu „HydraCel" se coboară tensiunea superficială, scade unghiul de imbibiţie, celulele sunt hidratate pe deplin, iar corpul utilizează apa din plin. Când apa este mai udă, totul se face mai bine.

Unul din cele mai bune lucruri pe care le putem face este să ne procurăm un aparat de purificare a apei prin osmoza inversă sau prin distilare. Beţi, dacă este posibil, apa care a fost demineralizată. Conţinutul mineral al apei schimbă totul. De exemplu, s-au făcut studii şi s-a stabilit că apa dură este foarte bună pentru boli de inimă, dar ceea ce ei nu au arătat este diferenţa între două feluri de minerale care fac apa dură. Este vorba despre carbonatul de calciu şi carbonatul de magneziu. Carbonatul de magneziu este bun pentru că organismul are nevoie de el, aproape fiecare dintre noi are un deficit de magneziu. Eu şi soţia mea Gael bem apă purificată prin osmoza inversă combinată cu „HydraCel" şi luăm magneziu ca supliment, un gram pe zi. Dacă apa este dură de la calciu, nu este bine pentru inimă, deoarece calciul în exces fără suficient magneziu duce la migrarea calciului din oase către ţesuturile moi care se calcifică şi avem muşchi duri şi aşa mai departe. Când avem suficient magneziu în corp, se declanşează un răspuns hormonal ce conduce la migrarea inversă a calciului, din ţesuturile moi înspre oase. Avem un prieten care a cercetat acest aspect şi reuşeşte să reversibilizeze osteoporoza cu magneziu. El a reuşit să crească densitatea osoasă cu 1,5% în 6 luni. În general, medicii încearcă să încetinească osteoporoza în loc să o facă reversibilă.

Ce se poate spune despre Microhydrin ca antidepresiv? Auzim oameni care menţionează acest aspect tot timpul, oamenii depresivi care iau Microhydrin se simt mult mai bine şi unul dintre motive este că organismul lor lucrează mult mai bine, există şi câteva studii despre antidepresive. *Time Magazin* a prezentat acum câteva săptămâni un minunat articol despre depresie şi efectele serotoninei în creier, faptul că serotonina are efecte diferite în diferite părţi ale creierului. Părerea mea este că Microhydrinul ajută în depresii pentru că ajută la eliminarea radicalilor liberi din creier care ar putea interfera cu mixtura de neurotransmitători cerebrali. Aceşti neurotransmitători sunt responsabili pentru starea noastră psihică. Cred că neutralizarea radicalilor liberi rezultaţi în procesul activităţii cerebrale joacă un rol important. Adesea oamenii nu se pot elibera de aceşti radicali liberi care pot le intoxica şi degrada creierul.

Experienţa personală a Dr. Flanagan cu Microhydrin

Priveam pe fereastră la o privelişte minunată, moment în care o altă fereastră glisantă s-a închis şi mi-a prins mâna cu care mă sprijineam. Când am tras mâna, unul dintre degete care fusese prins între ferestre era deja aproape negru şi umflat, iar o băşică mare cu sânge era în formare. Am luat imediat 2 capsule de Microhydrin, o oră mai târziu am luat încă 2 şi după câteva ore încă 2, iar în dimineaţa următoare totul dispăruse, băşica cu sânge, culorile albastre şi negre, totul era normal şi se simţea chiar normal, ceea ce de fapt era foarte surprinzător, pentru că am mai păţit odată aşa ceva, din păcate fără Microhydrin!

Am un căţel foarte mic, 7/8 pekinez şi 1/8 caniş cu blana albă, primul căţel pe care l-am cumpărat acum 15 ani. În ultimele zile am observat că îşi târa un picior din spate. Când l-am ridicat, a început să urle de durere, se putea vedea că ceva nu este în ordine. Veterinarul ne spusese deja cu ani înainte că articulaţia şoldului a început să degenereze şi că ar trebui să-l scutim de chin. În loc de aceasta, i-am dat o capsulă de Microhydrin şi a doua zi am văzut că nu mai avea nici o durere, l-am mai dat o capsulă în acea zi şi încă una a doua zi, iar acum aleargă fără dureri! Şi este un câine deja foarte în vârstă!

Acestea sunt declaraţiile Dr. Patrick Flanagan.

În urma ultimelor cercetari, firma RBC a realizat o nouă formă de Microhydrin care se numește H-500. Acest nou produs este de două ori mi puternic decât Microhydrin. Pentru a citi despre aceste produse și a le comanda mergeți pe site-ul www.antioxidant-natural.ro.

Vizitați de asemenea pagina de pe Facebook facebook.com/remediinaturistepentrutoti. Dacă aveți întrebări sunați la 0723.128.702. Vă aștept. Florin Balint

Omul este alcătuit 70% din apă.

Așadar, nu te concentra doar pe ceilalți 30% (adică alimentația) pentru a-ți îmbunătăți sănătatea.

Dacă ești ceea ce mănânci, ești cu atât mai mult ceea ce bei.

Dă-i o șansă apei să lucreze din greu pentru tine!

Pentru a afla mai multe, fă următoarele:

1. Mergi pe site-ul www.antioxidant-natural.ro.

2. Acolo va apare o fereastră. Introdu numele si adresa ta de email în formularul din acea fereastră.

3. Vei primi un email de confirmare. În acest email este un link. Dă click pe acel link.

Și asta este tot. Vei începe să primești prin email imediat aceste informații esențiale pentru sănătatea ta și a familiei tale. Vei descoperi **Apa Vie**, care vindecă.

Dacă ai întrebări sau dorești un tratament pentru o anumită boală poți suna la 0723.128.702 sau trimite email la florinbalint@gmail.com

Te aștept!